

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Mayo 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1 RECOMENDACIÓN DE FESTIVO</p> <p>Arroz horneado con pasas y quinoa (tomate, cebolla) Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.171/519 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>2 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.469/352 GT:17 GS:0 HC:36 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>3 Crema de patata, champiñones, calabacín, zanahoria y apio Salchichas de pollo al horno con tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.715/410 GT:14 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>4 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.342/560 GT:23 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>5 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.359/564 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>8 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.728/413 GT:18 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>9 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.809/433 GT:18 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>10 Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.300/550 GT:20 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>11 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Merluza con zanahoria y patata Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.834/439 GT:14 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>12 Espirales (eco.) con tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.242/536 GT:24 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>15 Crema de patata, calabaza, apio y manzana Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.839/440 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>16 Arroz caldoso con verduras (eco.) (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.942/465 GT:17 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>17 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.967/471 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>18 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>19 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.429/581 GT:21 GS:0 HC:82 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>22</p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>23</p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>24</p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>25</p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>26</p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>
<p>29</p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>30</p> <p>PENDIENTE VALIDAR (*)</p>	<p>31</p>		<p>* Se publicará una vez validado por parte del equipo EVACOLE de la Junta de Andalucía. Fecha tope: 18 de mayo</p>