

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2022

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 **RECOMENDACION FESTIVO**
Macarrones a la italiana (tomate y cebolla)
Abadejo con zanahoria y patata al horno (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:2.258/540 GT:18 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:23 SAL:0

3
Sopa de ave con pasta (cerdo, pollo, verdura, patata)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y **pan integral (eco.)**
VE:2.211/529 GT:27 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:13 SAL:0

4
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna
Alubias con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata)
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:1.661/397 GT:18 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:12 SAL:0

5
Crema parmentier (patata y puerro)
Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas
Yogur y **pan (eco.)**
VE:1.664/398 GT:14 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:24 SAL:0

6
Ensalada de arroz (arroz, zanahoria, pimiento)
Medias lunas de huevo con pisto manchego casero
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:2.150/514 GT:11 GS:0 HC:89 AZ:0 PROT:16 SAL:0

9
Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:1.982/474 GT:18 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:18 SAL:0

10
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna
Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias)
Fruta de temporada y **pan integral (eco.)**
VE:2.121/507 GT:23 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:11 SAL:0

11
Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante)
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:1.528/365 GT:10 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:17 SAL:0

12
Lentejas a la riojana (patata, zanahoria, pimiento, tomate)
Emparedado de pollo y ternera con bechamel al horno (patata, tomate)
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:2.298/550 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:26 SAL:0

13
Arroz a banda (bacalao, cebolla, tomate, especias)
Queso fresco con lechuga, tomate y maíz
Yogur y **pan (eco.)**
VE:2.113/506 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:16 SAL:0

16
Guiso de alubias a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz)
Salmón al horno
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:1.720/411 GT:16 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:22 SAL:0

17
Arroz cocido con salsa de tomate
Medias lunas de huevo con salteado de judías verdes y zanahorias baby
Fruta de temporada y **pan integral (eco.)**
VE:1.985/475 GT:17 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:14 SAL:0

18
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Espirales a la mediterránea con lubina (lubina, tomate, cebolla, especias)
Yogur y **pan (eco.)**
VE:2.087/499 GT:18 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:16 SAL:0

19
Crema de patata y calabacín
Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, ajo, especias)
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:1.582/378 GT:10 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:21 SAL:0

20
Salmorejo casero
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:1.906/456 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:10 SAL:0

23
Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha
Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún)
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:1.629/390 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:19 SAL:0

24
Crema de brócoli y patata
Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) con arroz pilaf
Yogur y **pan integral (eco.)**
VE:2.186/523 GT:23 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:20 SAL:0

25
Puchero de garbanzos con fideos (patata, judía verde, cebolla)
Queso fresco con tomate aliñado
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:2.272/544 GT:21 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:12 SAL:0

26
Fideuá a la hortelana (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate)- Merluza con zanahoria y patata al horno -Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:1.503/360 GT:9 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0

27
Ensalada de pasta
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:1.544/369 GT:13 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:12 SAL:0

30
Macarrones a la italiana (tomate y cebolla)
Salmón al horno
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:1.855/444 GT:11 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:14 SAL:0

31
Arroz a banda (bacalao, cebolla, tomate, especias)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y **pan integral (eco.)**
VE:1.366/327 GT:11 GS:0 HC:38 AZ:0 PROT:19 SAL:0