

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACION FESTIVO Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.774/425 GT:16 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0	2 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.003/479 GT:17 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:12 SAL:0	3 Espirales (eco.) con tomate y cebolla Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.138/511 GT:21 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0
6 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.192/524 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0	7 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.035/487 GT:16 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:19 SAL:0	8 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.948/466 GT:20 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:20 SAL:0	9 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.316/554 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0	10 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.944/465 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0
13 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.150/514 GT:21 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:19 SAL:0	14 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.886/451 GT:16 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:13 SAL:0	15 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.025/485 GT:15 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0	16 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Garbanzos (eco.) estofados con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata) Yogur y pan (eco.) VE:1.819/435 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0	17 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Pollo asado provenzal con patata parisina noisette horneada con aove Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.163/517 GT:21 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0
20 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan (eco.) VE:2.229/533 GT:20 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0	21 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.878/449 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:17 SAL:0	22 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.854/444 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0	23 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.078/497 GT:19 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:15 SAL:0	24 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.105/504 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0
27	28	29	30	31