



CEIP PRINCESA S^{OFÍA}
C/ La Cruz s/n 18830. Huéscar (GR)
Tlno: 958729911 Fax: 958729912
www.ceipprincesasofia.es

Menú del mes de Mayo de 2021

Comedor Escolar
2020/ 2021

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - N° de Colegiado AND-00196

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
632 Kcal Prot.: 16% HC: 46% Lip.: 38% G. Sat.: 5,4G Sal: 1,9G Azúc.: 1,6G SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo, carcasa, hueso, zanahoria) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO SALTEADO DE VERDURAS (brócoli, champiñón, j.verde,pimiento, cebolla) FRUTA DEL TIEMPO	601 Kcal Prot.: 14% HC: 61% Lip.: 27% G. Sat.: 4,4G Sal: 1,8G Azúc.: 1,6G ARROZ MIXTO (pollo, calamar, almejas, mejillones, guisantes, pimiento, cebolla) JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO TOMATE EN RODAJAS FRUTA DEL TIEMPO	613 Kcal Prot.: 15% HC: 49% Lip.: 39% G. Sat.: 4,6G Sal: 2G Azúc.: 5,8G ESPAGUETIS CON TOMATE FRITO Y ATÚN HUEVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	697 Kcal Prot.: 19% HC: 49% Lip.: 31% G. Sat.: 4,1G Sal: 1,3G Azúc.: 1,2G LENTEJAS CON VERDURA (patata,j.verde,pimiento,tomate,ajo) BOQUERONES FRITOS ENSALADA LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO	686 Kcal Prot.: 14% HC: 48% Lip.: 48% G. Sat.: 11,5G Sal: 1,6G Azúc.: 0,2G CREMA DE CALABACÍN CON QUESO (calabacin, patata, cebolla, puerro, leche) LOMO A LA PLANCHA ARROZ PILAF (cebolla) YOGUR DE FRUTAS
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
602 Kcal Prot.: 14% HC: 50% Lip.: 37% G. Sat.: 3,9G Sal: 2,2G Azúc.: 3,8G MACARRONES CON QUESO Y TOMATE HUEVO COCIDO MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes,coliflor,guisantes...) FRUTA DEL TIEMPO	713 Kcal Prot.: 20% HC: 49% Lip.: 31% G. Sat.: 5,1G Sal: 1,2G Azúc.: 0,5G AJIPOLLO (patatas, almendra, cebolla, tomate, pimiento seco, pollo, perejil, ajo) MERLUZA FRITA SALTEADO DE GUI SANTES (jamón, cebolla, tomate) FRUTA DEL TIEMPO	595 Kcal Prot.: 9% HC: 41% Lip.: 50% G. Sat.: 9G Sal: 1,2G Azúc.: 0,2G COCIDO (morcilla, tocino, j.verdes, patatas, huesos, carcasas) ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, CEBOLLA FRUTA DEL TIEMPO	694 Kcal Prot.: 10% HC: 56% Lip.: 37% G. Sat.: 4,1G Sal: 2,1G Azúc.: 4,5G ARROZ CON TOMATE FRITO TORTILLA DE ESPINACAS ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	584 Kcal Prot.: 20% HC: 50% Lip.: 29% G. Sat.: 4,4G Sal: 0,8G Azúc.: 0,7G ESTOFADO DE COSTILLAS (patata, cebolla, pimiento, vino, tomate, zanahoria, ajo, pimienta, pimentón) BACALAO A LA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón) FRUTA DEL TIEMPO
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
671 Kcal Prot.: 11% HC: 41% Lip.: 49% G. Sat.: 8,4G Sal: 1,81 Azúc.: 0,5G CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria, patata) HAMBURGUESA DE POLLO PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	697 Kcal Prot.: 16% HC: 51% Lip.: 32% G. Sat.: 5,2G Sal: 2,11 Azúc.: 2,6G CAZUELA DE FIDEOS CON CAZÓN (patata,pimiento,cebolla,laurel,limon) TORTILLA DE CALABACÍN ENS. LECHUGA, REMOLACHA, ZANAHORIA, QUESO, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	627 Kcal Prot.: 14% HC: 51% Lip.: 34% G. Sat.: 3,1G Sal: 1,61 Azúc.: 1,7G POTAJE DE HABILLAS (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate, ajo, pimenton, patata) BOQUERONES FRITOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	593 Kcal Prot.: 13% HC: 54% Lip.: 33% G. Sat.: 4,6G Sal: 1,11 Azúc.: 0,3G GUI SO DE TERNERA (guisantes, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento) HUEVO COCIDO Y QUESO ENS. LECHUGA,TOMATE, MAIZ, CEBOLLA, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	<h1>Festivo</h1>
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	
<h1>Festivo</h1>	654 Kcal Prot.: 22% HC: 49% Lip.: 28% G. Sat.: 5,7G Sal: 1,8G Azúc.: 1,3G SOPA DE PESCADO (mejillón, gamba, cebolla, pimiento, tomate, pasta maravilla) POLLO AL HORNO (ajo, tomillo, laurel) SALTEADO DE GUI SANTES (jamón, cebolla, tomate) FRUTA DEL TIEMPO	640 Kcal Prot.: 16% HC: 56% Lip.: 28% G. Sat.: 5,9G Sal: 1,6G Azúc.: 1,1G SOPA DE ARROZ CON JAMÓN (jamón serrano, jamón york, carcasa, hueso) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIAS FRUTA DEL TIEMPO	585 Kcal Prot.: 17% HC: 53% Lip.: 28% G. Sat.: 2,4G Sal: 1,4G Azúc.: 1,5G ESTOFADO DE HABICHUELAS (patata, cebolla, pimiento, puerro...) PERCÁ A LA PLANCHA ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	
	Lunes 31	Miércoles 31	Jueves 31	
604 Kcal Prot.: 16% HC: 48% Lip.: 35% G. Sat.: 5,6G Sal: 1,7G Azúc.: 1,1G LENTEJAS CON CHORIZO (patata, j.verdes, cebolla, zanahoria, pimiento ,tomate) HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO				

LA FRUTA DE TEMPORADA EN INVIERNO SERÁ: PLÁTANO, PERA, MANZANA, KIWI, MANDARINA, NARANJA
LA FRUTA DE TEMPORADA EN VERANO SERÁ: PLÁTANO, PERA, MANZANA, SANDÍA, MELÓN, CIRUELA, CEREZA
TODO EL ACEITE UTILIZADO ES DE OLIVA VIRGEN EXTRA. EL ACEITE DE FRITURA SERÁ GIRASOL ALTO OLEICO
DE LUNES A JUEVES SE SERVIRÁ PAN BLANCO CON LA COMIDA Y LOS VIERNES SERÁ PAN INTEGRAL. LA BEBIDA SERÁ SIEMPRE AGUA

