

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2022

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 RECOMENDACION FESTIVO

Macarrones a la italiana con queso rallado (tomate y cebolla)
Estofado de pavo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y **pan (eco.)**
VE:480/99 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:21 SAL:0

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

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

5 Espaguetis pomodoro con queso rallado
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)
Merluza empanada 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) Pollo a la francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceituna
Natillas de chocolate y **pan (eco.)**
VE:1.982/474 GT:18 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:18 SAL:0

10 Coditos a la boloñesa
Tortilla francesa con guisantes al vapor
Fruta de temporada y **pan integral (eco.)**
VE:2.121/507 GT:23 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:11 SAL:0

11 Patatas estofadas con pavo
Merluza a la roteña
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)
Pizza casera con ensalada de lechuga y 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)
Lomo de cerdo adobado
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)
Estofado de pavo con champiñones
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
Buñuelos de bacalao y empanadillas 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 Espirales a la mediterránea con lubina (lubina, tomate, cebolla, especias)
Pinchito de ave adobado con patatas
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
Piña en su jugo y **pan (eco.)**
VE:1.906/456 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:10 SAL:0

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

24 Espaguetis al pomodoro con queso rallado
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)
Jamoncitos de pollo al horno
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 empanada con tomate aliñado
Macedonia 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 con ensalada de lechuga, tomate, maíz
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 con queso rallado (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)
Steak de pollo 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