

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Mayo 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>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</p>	<p>2 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Merluza con jamón y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Piña en su jugo y pan (eco.) VE:2.003/479 GT:17 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>3 Espirales (eco.) con tomate y cebolla con queso rallado Tortilla francesa con queso 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</p>
<p>6 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Alitas de pollo con pisto manchego Flan y pan (eco.) VE:2.192/524 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>9 Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado Pincho de pollo con patatas fritas Yogur y pan (eco.) VE:2.316/554 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>10 Guisantes con bacon 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</p>
<p>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</p>	<p>14 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Libritos de lomo con patatas chips Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.886/451 GT:16 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>15 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla con queso rallado Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Macedonia de frutas y pan (eco.) VE:2.025/485 GT:15 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>16 Garbanzos (eco.) estofados con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata) Salchichas encebolladas Yogur y pan (eco.) VE:1.819/435 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>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</p>
<p>20 Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) con queso rallado Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.) VE:2.229/533 GT:20 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>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</p>	<p>22 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Buñuelos de bacalao y croquetas 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</p>	<p>23 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Pizza margarita Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.078/497 GT:19 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>24 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Natillas y pan (eco.) VE:2.105/504 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>