

Menú de: MAYO 2024

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles



Jueves



Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot
3			
NO LECTIVO			

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	712	99	20	34

Lentejas guisadas a la jardinera
San Jacobo de jamón y queso fundido
Salteado de verdura dado
Fruta de temporada

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	97	18	27

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada tricolor, lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	637	69	26	30

Guiso de patata a la riojana con chorizo
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	637	97	20	17

Crema vichy
Arroz con salsa de tomate y huevo frito
Fruta de temporada

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	91	19	33

Sopa de estrellas con juliana de verduras
Lacón a la gallega con cachelos y pimentón
Yogur

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	88	16	28

Arroz salteado con boloñesa de carne
Filete de abadejo en tempura
Ensalada lechuga, zanahoria
Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	702	70	34	29

Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Huevos revueltos con patatas y salchichas
Fruta de temporada

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	732	103	23	29

Coditos con salsa napolitana y queso rallado
Suprema de merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	612	73	23	28

Crema de verduras al natural
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	710	76	26	42

Alubias blancas guisadas con calabaza
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Salteado bicolor con guisantes y zanahorias
Yogur

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	699	110	18	25

Fussilli a la carbonara con lardones de bacón
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	682	77	26	35

Lentejas guisadas con chorizo
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	595	90	14	27

Arroz blanco con tomate frito
Salmón con salsa de naranja
Menestra salteada con ajilimójili
Fruta de temporada

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	626	85	20	24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

24	Kcal	HC	Lip	Prot
	630	75	22	31

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Patatas fritas crujientes
Yogur

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	622	90	17	26

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	566	67	31	19

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobada a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	537	58	25	19

Crema de verduras natural
Huevos fritos con salchichas Frankfurt
Helado

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	641	88	17	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Medallón de bacalao con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

31	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	80	20	16

Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogada con ajito y cebolla pochada
Canelones de carne asada al gratén
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: NO TIRO LA COMIDA AL SUELO

