

MES: Mayo 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 Salteado de acelgas con patatas Pavo a la plancha con arroz Fruta y pan	4 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	5 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	6 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	7 Fideuá de pollo Estofado de ternera con verduras Fruta y pan	VE: 2875/688 GT: 15 GS: 3 HC: 108 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
10 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	11 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	12 Sopa de ave con pasta Filete de ternera Fruta y pan	13 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	14 Paella de arroz integral con verduras Palometa al horno con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2681/641 GT: 13 GS: 2 HC: 98 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
17 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	18 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Pavo a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral	19 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	20 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	21 Arroz con salsa de tomate Bacalao con pisto Fruta y pan	VE: 2774/664 GT: 20 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
24 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	25 Coditos a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	26 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan	27 Crema mediterránea de alubias al romero Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3060/732 GT: 25 GS: 3 HC: 107 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
31 Salteado de judías verdes con patatas Filete de ternera Fruta y pan				Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú y los valores para el rango de 14 a 18 años corresponden a un 20% más de los menús indicados.	VE: 2266/542 GT: 14 GS: 2 HC: 76 AZ: 28 PROT: 31 SAL: 3