

MES: Mayo 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa 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	5 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	6 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan	7 Fideuá de pollo Estofado de ternera con verduras Fruta y pan	VE: 3002/718 GT: 15 GS: 3 HC: 110 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3
10 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo 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	12 Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan	13 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan	14 Paella de arroz integral con verduras Palometa al horno con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2817/674 GT: 15 GS: 3 HC: 99 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3
17 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	18 Crema de calabacín Lomo al horno con patatas dado Fruta y pan	19 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	20 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur de soja y pan	21 Arroz con salsa de tomate Bacalao con pisto Fruta y pan	VE: 3001/718 GT: 24 GS: 4 HC: 94 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
24 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	25 Coditos con salsa de tomate Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	26 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan	27 Crema mediterránea de alubias al romero Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, piri con verduras) Yogur de soja y pan	28 Arroz tres delicias Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3216/769 GT: 23 GS: 3 HC: 105 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
31 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) 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: 2688/643 GT: 25 GS: 8 HC: 81 AZ: 29 PROT: 29 SAL: 1