

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2023

SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.206/767 GT:31 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>2</b></p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.206/767 GT:31 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.227/772 GT:20 GS:6 HC:103 AZ:29 PROT:48 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.085/738 GT:27 GS:8 HC:61 AZ:12 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Paella mixta Bacalao con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.290/787 GT:28 GS:3 HC:115 AZ:25 PROT:44 SAL:1</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	
<p><b>8</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.273/783 GT:26 GS:1 HC:132 AZ:25 PROT:19 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.306/791 GT:21 GS:4 HC:110 AZ:26 PROT:46 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.185/762 GT:29 GS:5 HC:122 AZ:27 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema mediterránea de alubias al romero Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, pimiento) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.327/796 GT:20 GS:7 HC:78 AZ:14 PROT:50 SAL:2</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz tres delicias Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.214/769 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	
<p><b>15</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.189/763 GT:20 GS:8 HC:84 AZ:28 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.206/767 GT:22 GS:5 HC:114 AZ:27 PROT:37 SAL:3</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.106/743 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:27 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:5 HC:74 AZ:31 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.223/771 GT:14 GS:3 HC:97 AZ:29 PROT:45 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	
<p><b>22</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.076/736 GT:3 GS:0 HC:84 AZ:31 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.277/784 GT:25 GS:3 HC:126 AZ:36 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.285/786 GT:19 GS:2 HC:127 AZ:25 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.148/753 GT:29 GS:8 HC:58 AZ:13 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.240/775 GT:23 GS:5 HC:89 AZ:30 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	
<p><b>29</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.139/751 GT:24 GS:6 HC:85 AZ:25 PROT:26 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz a la milanesa Albóndigas de merluza y sepia con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.214/769 GT:14 GS:2 HC:130 AZ:28 PROT:31 SAL:3</p>	<p><b>31</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.256/779 GT:16 GS:3 HC:103 AZ:29 PROT:50 SAL:1</p>	<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>				

(\* Recomendación cena (\*\* Recomendación comida // A partir de 18 meses)

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)