



MENÚ DE:

MAYO 2022



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	Kcal	HC	Lip	Prot
---	------	----	-----	------

FESTIVO



3	Kcal	HC	Lip	Prot
---	------	----	-----	------

4	Kcal	HC	Lip	Prot
	590	65	27	21

Judías verdes con patatas asadas
Totilla francesa de queso
Ensaladilla rusa

Natillas

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	637	87	19	26

Fusilli integrales con tomate casero
Filete de limanda enharinada
Ensalada de lechuga tomate y zanahoria
Fruta de temporada

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	79	21	27

Crema de calabaza asada con un toque cítrico de naranja
Lacón a la gallega
Patatas cachelo
Fruta de temporada

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	88	18	25

Macarrones pomodoro con hierbas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	602	72	23	25

Guiso de patatas con chorizo
Churrasquito de pollo al aliño de Pimentón
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	640	89	20	27

Lentejas con arroz integral
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	631	97	20	27

Crema de Vichy
Arroz con tomate y huevo frito
Fruta de temporada

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	680	83	23	33

Sopa de lluvia
Carrilleras de cerdo en salsa
Patatas fritas

Yogur

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	95	18	23

Wok de arroz con verduras y salsa de soja
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	749	97	25	34

Guisantes salteados con jamón
Filete ruso a la plancha
Patata asada
Fruta de temporada

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	695	90	25	25

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata con cebolla
Ensalada de tomate, cebolla y orégano
Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	710	98	20	33

Coditos con salsa napolitana y queso rallado
Bacalao a la dorada
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

20 JORNADA DE LA TIERRA

Crema de tubérculos
Aguja de cerdo al horno con salsa de manzana
Arroz
Yogur



23	Kcal	HC	Lip	Prot
	583	81	17	27

Arroz blanco con tomate frito
Palometa en salsa verde
Ensalada de lechuga t aceituna
Fruta de temporada

24	Kcal	HC	Lip	Prot
	657	85	22	28

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur

25	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	90	15	27

Fusilli a la carbonara con bacón
Filete de merluza con carácter riojano
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	692	80	26	35

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

27 DÍA SIN GLUTEN

Crema de calabacín
Filete de pollo con un punto de mostaza
Patatas crujientes
Fruta de temporada



30	Kcal	HC	Lip	Prot
	722	91	28	25

Crema de verduras natural
Huevos fritos con salchichas de Frankfurt
Patatas asadas
yogur

31	Kcal	HC	Lip	Prot
	631	88	19	25

Paella de verduras de temporada
Suprema de merluza al horno con perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
--	------	----	-----	------

	Kcal	HC	Lip	Prot
--	------	----	-----	------

	Kcal	HC	Lip	Prot
--	------	----	-----	------

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.

OBJETIVO DEL MES : NO JUEGO CON LA COMIDA



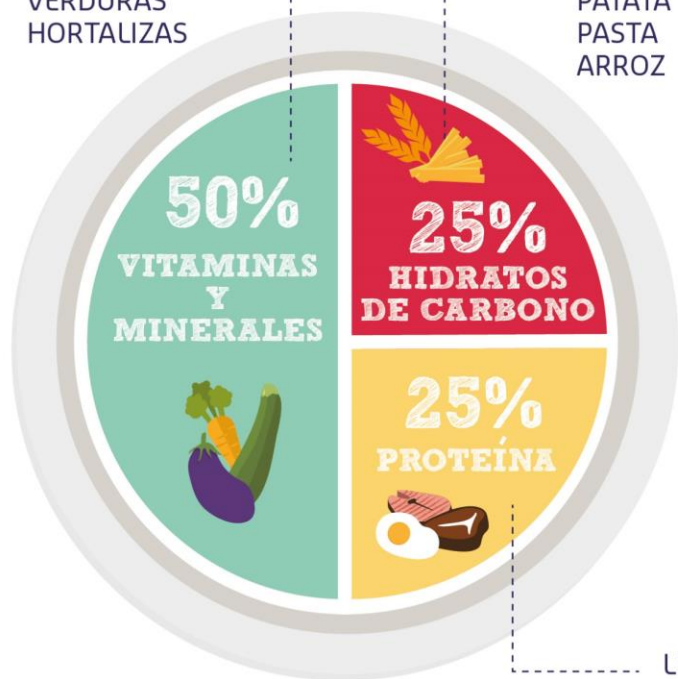


EQUILIBRA TU CENA



VERDURAS
HORTALIZAS

PATATA
PASTA
ARROZ



SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

