

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 (sin gluten)	4 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	5 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	6 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten)	7 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2752/658 GT: 20 GS: 5 HC: 92 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3
10 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	11 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	12 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (sin gluten)	13 <b>JORNADA DE CANARIAS</b> Garbanzos estofados con verduras Pata asada con ensalada y patatas fritas Plátano y pan (sin gluten)	14 Paella de arroz integral con verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten)	VE: 2631/629 GT: 23 GS: 5 HC: 82 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 3
17 Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	18 Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	19 Alubias estofadas con chorizo con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	20 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten)	21 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera (mejillón, tomate, cebolla, guiso) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2779/665 GT: 28 GS: 6 HC: 80 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
24 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten)	25 Coditos (sin gluten) napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	26 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (sin gluten)	27 Alubias estofadas con verduras Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan (sin gluten)	28 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2799/670 GT: 18 GS: 3 HC: 98 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
31 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (sin gluten)				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.	VE: 2383/570 GT: 27 GS: 9 HC: 64 AZ: 27 PROT: 25 SAL: 1