

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 Fideuá de pollo Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	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 y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	7 Lentejas estofadas con verduras Bistec a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2899/694 GT: 16 GS: 3 HC: 107 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
10 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	11 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	12 Sopa de ave con pasta Abadejo al horno Fruta y pan	13 JORNADA DE CANARIAS Garbanzos estofados con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada y patatas fritas Plátano y pan integral	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	VE: 2632/630 GT: 15 GS: 2 HC: 96 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3
17 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	18 Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	19 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan	20 Salteado de judías verdes con patatas Bistec a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	21 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera (mejillón, tomate, cebolla, guiso) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2762/661 GT: 21 GS: 3 HC: 95 AZ: 26 PROT: 37 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 Filete de merluza a la plancha con arroz Fruta y pan	27 Alubias estofadas con verduras Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral	28 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2899/694 GT: 14 GS: 2 HC: 114 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
31 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa 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.	VE: 1843/441 GT: 9 GS: 0 HC: 76 AZ: 28 PROT: 18 SAL: 1