

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 Pasta (sin huevo) con tomate 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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	7 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2891/692 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
10 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo a la plancha 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 (sin huevo) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan	13 JORNADA DE CANARIAS Garbanzos estofados Pata asada 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: 2852/682 GT: 20 GS: 4 HC: 97 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3
17 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	18 Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	19 Alubias estofadas con chorizo con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan	20 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	21 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera (mejillón, tomate, cebolla, guisano con ensalada de lechuga y zanahoria) Fruta y pan	VE: 2876/688 GT: 24 GS: 4 HC: 96 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
24 Lentejas estofadas con arroz integral Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	25 Pasta (sin huevo) con tomate Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	26 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa 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: 2889/691 GT: 13 GS: 2 HC: 111 AZ: 23 PROT: 40 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.	VE: 2688/643 GT: 25 GS: 8 HC: 81 AZ: 29 PROT: 29 SAL: 1