

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2022

COLEGIO: CP JOSE CAMON AZNAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2866/686 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>9</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 Arroz y Lácteos)</p>	<p>10</p> <p>Coditos a la napolitana Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con patata panadera al orégano Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3159/756 GT: 22 GS: 2 HC: 111 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza con pisto Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>18</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>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Crema de champiñones Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2824/676 GT: 18 GS: 8 HC: 96 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1</p>
<p>23</p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Ensalada de pasta Pollo asado con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2930/701 GT: 18 GS: 4 HC: 102 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>31</p> <p>Arroz a la milanesa Medallón de salmón y calabaza asada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>			<p>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.</p>			<p>VE: 3218/770 GT: 29 GS: 6 HC: 100 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 2</p>

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