

MES: Mayo 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral</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</p>	<p>VE: 2620/627 GT: 15 GS: 2 HC: 97 AZ: 25 PROT: 32 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</p>	<p>10</p> <p>Coditos a la napolitana Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con patata panadera al orégano Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 2982/713 GT: 19 GS: 2 HC: 110 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza con pisto Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Sopa de fideos Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</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</p>	<p>20</p> <p>Crema de champiñones Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan</p>	<p>VE: 2574/616 GT: 14 GS: 6 HC: 94 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</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</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Espirales con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>VE: 2677/641 GT: 14 GS: 2 HC: 101 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan</p>	<p>31</p> <p>Arroz con salsa de tomate Medallón de salmón y calabaza asada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</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: 3196/764 GT: 29 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 1</p>