

MES: Mayo 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>FESTIVO</b>	3 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dadas asadas con ajo y romero Fruta y pan	5 Salteado de judías verdes con patatas Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	6 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2809/672 GT: 17 GS: 3 HC: 97 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
9 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	10 Coditos a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	11 Salteado de acelgas con patatas Filete de ternera con arroz Fruta y pan	12 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con patata panadera al orégano Yogur y pan integral	13 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3101/742 GT: 17 GS: 2 HC: 114 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan	17 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con pasta Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	19 Lentejas estofadas con verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	20 Crema de champiñones Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	VE: 2819/674 GT: 18 GS: 8 HC: 95 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 1
23 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	24 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	25 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Filete de ternera con salteado de verduras Yogur y pan integral	27 Ensalada de pasta Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan	VE: 2886/690 GT: 16 GS: 3 HC: 101 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2
30 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	31 Arroz con salsa de tomate Medallón de salmón y calabaza asada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral			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: 3196/764 GT: 29 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 1