

MES: Mayo 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	4 Pasta con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan	5 Crema de verduras 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 (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2872/687 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
9 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	10 Coditos a la napolitana Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	11 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	12 Crema de zanahoria 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: 2907/695 GT: 20 GS: 2 HC: 101 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2
16 Salteado de acelgas con patatas Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	17 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza con pisto Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	19 Crema de 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: 2688/643 GT: 18 GS: 7 HC: 88 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
23 Salteado de borraja con patatas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	24 Crema de 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 Pollo asado con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan	VE: 2725/652 GT: 17 GS: 3 HC: 93 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
30 Crema de verduras 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: 3214/769 GT: 28 GS: 5 HC: 104 AZ: 27 PROT: 28 SAL: 1