

MES: Mayo 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Macarrones salteados Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan	5 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	6 Arroz blanco Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2845/681 GT: 16 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1
9 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	10 Coditos salteados Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	11 Salteado de acelgas con patatas Magro a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	12 Alubias estofadas con verduras Salmón al horno con patatas panaderas Yogur y pan integral	13 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3119/746 GT: 22 GS: 3 HC: 108 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	17 Arroz salteado Filete de merluza con salteado de verduras Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york,cebolla y queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	19 Lentejas estofadas con verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Crema de champiñones Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	VE: 2724/652 GT: 17 GS: 7 HC: 92 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
23 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga 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 blanco Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta 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: 2927/700 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
30 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	31 Arroz salteado 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: 2702/646 GT: 24 GS: 3 HC: 91 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 1