

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Mayo 2021

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)
Palometa a la griega (tomate y especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.028/485 GT:16 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:24 SAL:0

4
Fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:2.012/481 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0

5
Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha
Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.644/393 GT:15 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:14 SAL:0

6
Arroz cocido con salsa de tomate
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.258/540 GT:20 GS:0 HC:78 AZ:0 PROT:12 SAL:0

7
Crema de brócoli (eco.)
Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias)
Yogur y pan (eco.)
VE:1.773/424 GT:17 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0

10
Crema de verduras
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.618/387 GT:15 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:13 SAL:0

11
Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.)
Ternera con papas y mojo picón
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:2.062/493 GT:21 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:21 SAL:0

12
Arroz con carne (cerdo, judía verde, pimiento, zanahoria, tomate)
Merluza con patata y zanahoria
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.169/519 GT:21 GS:14 HC:77 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Espirales a la mediterránea con dorada
Yogur y pan (eco.)
VE:2.057/492 GT:20 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0

14
Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)
Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.320/555 GT:25 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:14 SAL:0

17
Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)
Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)
Yogur y pan (eco.)
VE:2.104/503 GT:24 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:25 SAL:0

18
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:2.437/583 GT:25 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:14 SAL:0

19
Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.831/438 GT:16 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:16 SAL:0

20
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna
Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.072/496 GT:17 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:12 SAL:0

21
Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)
Abadejo a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.551/371 GT:12 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:21 SAL:0

24
Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.316/554 GT:25 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:14 SAL:0

25
Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla)
Salmón al horno
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:2.091/500 GT:20 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0

26
Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)
Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Yogur y pan (eco.)
VE:1.548/370 GT:16 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:15 SAL:0

27
Crema parmentier (eco.) (patata y puerro)
Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.804/432 GT:16 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:21 SAL:0

28
Arroz marinero (bacalao, pimiento, guisante, cebolla, judía verde)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.161/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0

31
Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha
Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.644/393 GT:15 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:14 SAL:0