

# Menú de: MAYO 2023

## Lunes

1



## Martes

2

**FESTIVO**

## Miércoles

3

Judías verdes rehogadas con patatas  
Salchichas de pollo encbolladas  
Ensalada de tomate con orégano y yogur

## Jueves

4

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

## Viernes

5

Crema de calabaza  
Huevos revueltos de calabacín y queso  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
616	89	18	25

Macarrones con hierbas aromáticas  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga ,zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
650	72	27	29

Patatas guisadas con chistorra  
Churrasquito de pollo con pimentón  
Ensalada de tomate y lechuga  
Fruta de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot
601	87	15	28

Lentejas con arroz integral  
San Jacobo de jamón y queso  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
637	97	20	17

Crema vichy  
Arroz con salsa tomate y huevo frito  
Fruta de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot
673	85	18	44

Sopa de estrellas  
Magro de cerdo al estilo tradicional  
Patatas panadera  
Yogur

15

Kcal	HC	Lip	Prot

**FESTIVO**



16

Kcal	HC	Lip	Prot
638	67	26	33

Guisantes salteados  
Huevos fritos  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
609	69	19	39

Alubias blancas con calabaza  
Filete ruso a la plancha  
Ensalada de tomate ,cebolla y orégano  
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38

Coditos con salsa napolitana y queso  
Abadejo a la dorada  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38

Crema de verduras al natural  
Caldera de cerdo duroc en salsa con orégano  
Cous cous salteado  
Yogur

22

Kcal	HC	Lip	Prot
552	80	14	26

Arroz blanco con tomate  
Lomos de jurel al horno con limón  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
674	88	23	28

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Yogur

24

Kcal	HC	Lip	Prot
655	102	16	25

Fusilli carbonara con bacón  
Buñuelos de bacalao al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

25

Kcal	HC	Lip	Prot
691	80	26	35

Lentejas con chorizo  
Huevos revueltos con jamón de york  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
601	73	22	27

Crema de calabacín  
Filete de pollo en su punto de mostaza  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
646	91	20	25

Paella de verduras  
Merluza al horno con picada de perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

30

Kcal	HC	Lip	Prot
616	76	24	22

Judías verdes salteadas con jamón  
Wok de espaguetis integrales con cerdo, verduras y soja  
Fruta de temporada

31

Kcal	HC	Lip	Prot
608	93	30	12

Alubias blancas a la jardinera  
Bacalao empanado  
Ensalada de lechuga, naranja y maíz  
Helado

1

Kcal	HC	Lip	Prot

2

Kcal	HC	Lip	Prot

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: TRATO CON RESPETO A LAS PERSONAS DEL COMEDOR



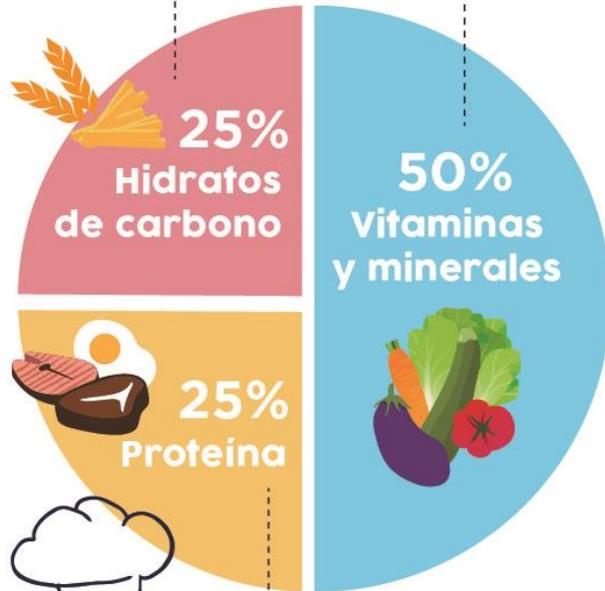
# Equilibra tu cena

PATATA  
PASTA  
ARROZ



AGUA FRUTA

VERDURAS  
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

## Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

## Es recomendable cenar...



Edu

