

# Menú de: MAYO 2024 Sin leche

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

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.

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot



3	Kcal	HC	Lip	Prot

**NO LECTIVO**

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	712	99	20	34

Lentejas guisadas a la jardinera

San Jacobo de jamón caseros

Verduritas dado

Fruta de temporada

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	97	18	27

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas

Suprema de merluza en salsa verde

Ensalada tricolor, lechuga, zanahoria y maíz

Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	637	69	26	30

Guiso de patata a la riojana con chorizo

Churrasquito de pollo con aliño al pimentón

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	637	97	20	17

Crema vichy

Arroz con salsa de tomate y huevo frito

Fruta de temporada

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	91	19	33

Sopa de estrellas con juliana de verduras

Lacón a la gallega con cachelos y pimentón

Yogur de soja

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	88	16	28

Arroz salteado con boloñesa de carne

Filete de abadejo a la vizcaína

Ensalada lechuga, zanahoria

Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	702	70	34	29

Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada

Huevos revueltos con patatas y salchichas

Fruta de temporada



16	Kcal	HC	Lip	Prot
	612	73	23	28

Crema de verduras al natural

Estofado de cerdo en salsa española

Patatas panadera con cebollita pochada

Fruta de temporada

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	710	76	26	42

Alubias blancas guisadas con calabaza

Albóndigas de cerdo con salsa de verduras

Salteado bicolor con guisantes y zanahorias

Yogur de soja

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	699	110	18	25

Fusilli con salsa de tomate

Delicias de pescado

Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	682	77	26	35

Lentejas guisadas con chorizo

Huevos revueltos con jamón de york

Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	595	90	14	27

Arroz blanco con tomate frito

Salmón con salsa de naranja

Menestra salteada con ajilimójili

Fruta de temporada

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	626	85	20	24

Sopa de cocido

Cocido tradicional completo

Fruta de temporada

24	Kcal	HC	Lip	Prot
	630	75	22	31

Crema de calabacín natural

Filete de pollo asado con un punto de mostaza

Patatas fritas crujientes

Gelatina

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	622	90	17	26

Arroz con verduras

Suprema de merluza con salsa marinera

Ensalada lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	566	67	31	19

Sopa de caracolas

Cinta de lomo a la plancha

Ensalada de lechuga y maíz

Yogur de soja

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	537	58	25	19

Crema de verduras natural

Huevos fritos con salchichas Frankfurt

Gelatina

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	641	88	17	34

Alubias blancas guisadas a la jardinera

Medallón de bacalao con salsa de tomate casera

Ensalada de lechuga, naranja y maíz

Fruta de temporada

31	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	80	20	16

Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogada con ajito y cebolla pochada

Canelones de carne asada al gratén

Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: NO TIRO LA COMIDA AL SUELO

