

Menú de: MAYO 2024 Nido

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles



Jueves



Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot
3			
NO LECTIVO			

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.

6 Kcal: 712 HC: 99 Lip: 20 Prot: 34

Lentejas guisadas a la jardinera
San Jacobo de jamón y queso fundido
Salteado de verdura dado
Fruta de temporada

7 Kcal: 661 HC: 97 Lip: 18 Prot: 27

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza en salsa verde
Fruta de temporada

8 Kcal: 637 HC: 69 Lip: 26 Prot: 30

Guiso de patata a la riojana con chorizo
Pollo en trozos al horno en su jugo
Fruta de temporada

9 Kcal: 637 HC: 97 Lip: 20 Prot: 17

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

10 Kcal: 667 HC: 91 Lip: 19 Prot: 33

Sopa de estrellas con juliana de verduras
Lacón asado con patatas
Yogur natural

13 Kcal: 610 HC: 88 Lip: 16 Prot: 28

Arroz salteado con boloñesa de carne
Filete de abadejo en tempura
Fruta de temporada

14 Kcal: 702 HC: 70 Lip: 34 Prot: 29

Crema de guisantes
Huevos revueltos con patatas y salchichas
Fruta de temporada



16 Kcal: 612 HC: 73 Lip: 23 Prot: 28

Crema de verduras al natural
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

17 Kcal: 710 HC: 76 Lip: 26 Prot: 42

Alubias blancas guisadas con calabaza
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Salteado bicolor con guisantes y zanahorias
Yogur natural

20 Kcal: 699 HC: 110 Lip: 18 Prot: 25

Fussilli a la carbonara con lardones de bacón
Buñuelos de bacalao
Fruta de temporada

21 Kcal: 682 HC: 77 Lip: 26 Prot: 35

Lentejas guisadas con chorizo
Huevos revueltos con jamón de york
Fruta de temporada

22 Kcal: 595 HC: 90 Lip: 14 Prot: 27

Arroz blanco con tomate frito
Salmón con salsa de naranja
Menestra salteada con ajilimójili
Fruta de temporada

23 Kcal: 626 HC: 85 Lip: 20 Prot: 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

24 Kcal: 630 HC: 75 Lip: 22 Prot: 31

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado en su jugo
Patatas fritas crujientes
Yogur natural

27 Kcal: 622 HC: 90 Lip: 17 Prot: 26

Arroz con calamares
Suprema de merluza con salsa marinera
Fruta de temporada

28 Kcal: 566 HC: 67 Lip: 31 Prot: 19

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobada a la plancha
Yogur natural

29 Kcal: 537 HC: 58 Lip: 25 Prot: 19

Crema de verduras natural
Huevos revueltos con salchichas Frankfurt
Yogur natural

30 Kcal: 641 HC: 88 Lip: 17 Prot: 34

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Medallón de bacalao con salsa de tomate casera
Fruta de temporada

31 Kcal: 605 HC: 80 Lip: 20 Prot: 16

Puré de judías verdes y zanahoria
Macarrones con boloñesa
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: NO TIRO LA COMIDA AL SUELO

