

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2019

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		<b>1</b> <b>FESTIVO</b> Ensalada completa Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:598 Hc:57 Pro:12 Lip:34	<b>2</b> Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:592 Hc:58 Pro:12 Lip:32	<b>3</b> Patatas a la riojana (pimiento, zanahoria, tomate y chorizo) Filete de merluza en salsa verde Yogur y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:610 Hc:52 Pro:15 Lip:30	<b>4</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>5</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
<b>6</b> Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Paella de carne (arroz, magro de cerdo, zanahoria, tomate, pimiento) Yogur y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:601 Hc:58 Pro:12 Lip:31	<b>7</b> Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Pollo asado al ajillo Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:606 Hc:53 Pro:15 Lip:32	<b>8</b> Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:609 Hc:53 Pro:15 Lip:32	<b>9</b> Salteado de arroz con verduras y tomate (arroz, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate) Merluza en salsa marinera Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:603 Hc:55 Pro:13 Lip:34	<b>10</b> Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta Kcal:601 Hc:56 Pro:14 Lip:33	<b>11</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>12</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
<b>13</b> Ensalada de lechuga, remolacha, tomate, aceitunas y maíz Alubias estofadas con chorizo y morcilla Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:592 Hc:53 Pro:15 Lip:35	<b>14</b> Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:600 Hc:58 Pro:12 Lip:34	<b>15</b> Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla francesa casera con salsa de tomate Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:604 Hc:56 Pro:14 Lip:34	<b>16</b> Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Salmón al horno con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:609 Hc:53 Pro:15 Lip:34	<b>17</b> Espirales (eco.) a la napolitana (con zanahoria) Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:611 Hc:58 Pro:12 Lip:33	<b>18</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>19</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta
<b>20</b> Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:599 Hc:58 Pro:14 Lip:33	<b>21</b> Alubias (eco.) a la campesina Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos Kcal:594 Hc:57 Pro:14 Lip:31	<b>22</b> Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:602 Hc:56 Pro:15 Lip:34	<b>23</b> Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y mazorquitas de maíz Cocido de garbanzos con magro de cerdo (garbanzos, arroz, zanahoria, patata, magro de cerdo) Yogur y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:602 Hc:58 Pro:12 Lip:30	<b>24</b> Aliño de hortalizas con patata (patata, judía verde, zanahoria) Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:606 Hc:85 Pro:25 Lip:18	<b>25</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>26</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>27</b> Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:600 Hc:53 Pro:15 Lip:34	<b>28</b> Crema de zanahoria (eco.) Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:609 Hc:56 Pro:13 Lip:35	<b>29</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos con atún Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:610 Hc:58 Pro:12 Lip:30	<b>30</b> Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Cazuela de calamar (pota) y merluza a la marinera Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:601 Hc:58 Pro:13 Lip:32	<b>31</b> Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y pepino Yogur y <b>pan (eco.)</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta Kcal:604 Hc:58 Pro:13 Lip:32		

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**