

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Arroz horneado con pasas y quinoa (tomate, cebolla) Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.171/519 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>2</b> Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.469/352 GT:17 GS:0 HC:36 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>3</b> Crema de patata, champiñones, calabacín, zanahoria y apio Salchichas de pollo al horno con tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.715/410 GT:14 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>4</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) Yogur y pan (eco.) VE:2.342/560 GT:23 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>5</b> Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.359/564 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>8</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.728/413 GT:18 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>9</b> Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Yogur y pan integral (eco.) VE:1.809/433 GT:18 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p><b>10</b> Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.300/550 GT:20 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>11</b> Sopa de ave con pasta (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Merluza con zanahoria y patata Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.834/439 GT:14 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>12</b> Espirales (eco.) con tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.242/536 GT:24 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>15</b> Crema de patata, calabaza, apio y manzana Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.839/440 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>16</b> Arroz caldoso con verduras (eco.) (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.942/465 GT:17 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>17</b> Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.967/471 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p><b>18</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Yogur y pan (eco.) VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>19</b> Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.429/581 GT:21 GS:0 HC:82 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p><b>22</b> Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.750/419 GT:19 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>23</b> Crema de hortalizas eco. (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.614/386 GT:17 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>24</b> Sopa de ave con pasta (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.160/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>25</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata) Yogur y pan (eco.) VE:2.135/511 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p><b>26</b> Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Filete de merluza en salsa verde con patata (patata, cebolla, guisante, espinaca) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.249/538 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>29</b> Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.750/419 GT:19 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>30</b> Fideos salteados con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Yogur y pan integral (eco.) VE:1.614/386 GT:17 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>31</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas bravas con pollo y salsa bechamel Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.160/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>		