

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2021

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>3</b></p> <p>Coditos a la napolitana con salsa carbonara                      Ventresca de merluza en salsa marinera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) con chorizo                      Pollo en pepitoria con patatas dado                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p>Patatas estofadas con magro                      Chispas de merluza con ensalada César                      Yogur y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa de cocido                      Cocido completo con ensalada mixta                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Paella valenciana                      Tortilla de patatas con ensalada mixta                      Natillas caseras y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta                      1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta                      1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3448/825                      GT: 28                      GS: 6                      HC: 109                      AZ: 20                      PROT: 43                      SAL: 2</p>
<p><b>10</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa con salsa pesto                      Filete de perca en salsa verde con verduritas                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo                      Tortilla de patatas con ensalada César                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz con magro y verduras (arroz, magro de cerdo, cebolla y zanahoria)                      Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz                      Postre lácteo y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Patatas guisadas con pescado                      Hamburguesa completa con ensalada de lechuga y pepino                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes                      Pollo asado con salsa barbacoa con patatas dado                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos                      1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta                      1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3670/878                      GT: 35                      GS: 5                      HC: 113                      AZ: 23                      PROT: 35                      SAL: 3</p>
<p><b>17</b></p> <p>Arroz a banda                      Pavo en salsa con verduritas                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de ave con huevo duro                      Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y maíz                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa con tomate y atún blanco                      Filete de merluza a la andaluza con ensalada César                      Postre lácteo y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Patatas guisadas con pescado                      Pollo asado al romero con patatas dado                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Potaje de garbanzos                      Tortilla de patata y calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria)                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta                      1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos                      1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3096/741                      GT: 24                      GS: 5                      HC: 99                      AZ: 24                      PROT: 45                      SAL: 3</p>
<p><b>24</b></p> <p>Crema de zanahoria con picatostes                      Pollo asado al limón con patatas fritas                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Patatas estofadas con carne                      Filete de perca en salsa verde con ensalada mixta                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido                      Cocido completo con ensalada de lechuga y pepino                      Postre lácteo y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate                      Revuelto de salchichas con ensalada César                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>Pasta con boloñesa de atún con salsa de quesos                      Chispas de merluza con ensalada de lechuga y tomate                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos                      1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos                      1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3239/775                      GT: 26                      GS: 4                      HC: 102                      AZ: 22                      PROT: 36                      SAL: 2</p>
<p><b>31</b></p> <p>Patatas guisadas con pescado                      Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga, tomate y maíz                      Fruta de temporada y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>				<p><b>MENU FOMENTO                      MONTEAGUDO Y NELVA                      05-21</b></p>			<p>VE: 2964/709                      GT: 26                      GS: 9                      HC: 91                      AZ: 21                      PROT: 31                      SAL: 3</p>

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