

MENÚ DEL COMEDOR - MAYO

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
				FESTIVO		946 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 45 G.: 11 CALDO GALLEGO GALICIAN BROTH		653 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 9 SOPA MARAVILLA CON PICADILLO MINCE SOUP WITH PASTA	
						901 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 44 G.: 13 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW		931 Kcal. P.: 21 HC.: 25 L.: 52 G.: 12 JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL	
913 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 48 G.: 15 BRÓCOLI REHOGADO BROCCOLI WITH OLIVE OIL ARROZ MAR Y MONTAÑA SEA AND MOUNTAIN RICE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN SLICES YOGUR NATURAL NATURAL YOGHURT		898 Kcal. P.: 26 HC.: 38 L.: 34 G.: 6 ESPAQUETIS GRATINADOS SPAGHETTI AU GRATIN ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA ROASTED TURKEY ROTI WITH CARROT SALMÓN A LA PLANCHA GRILLED SALMON MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES FRUTA FRUIT		786 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 52 G.: 10 CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP FILETE DE POLLO A LA PLANCHA GRILLED CHICKEN STEAK TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD FRUTA FRUIT		901 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 44 G.: 13 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW MERLUZA EN Salsa VERDE HAKE IN GREEN SAUCE CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA GRILLED PORK CHOP PATATA COCIDA BOILED POTATOES FRUTA FRUIT		931 Kcal. P.: 21 HC.: 25 L.: 52 G.: 12 JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL POLLO ASADO ROAST CHICKEN HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS SCRAMBLED EGGS WITH SAUTEED VEGETABLES PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	
765 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 39 G.: 8 MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS PORK, PEA AND CARROT STEW FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA GRILLED HAKE FILLET CON ARROZ PILAF WITH RICE PILAF FRUTA FRUIT		1.201 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 55 G.: 14 MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE SAN JACOBO "SAN JACOBO" CINTA DE LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN SLICES LECHUGA Y ESPÁRRAGOS LETTUCE AND ASPARAGUS YOGUR NATURAL NATURAL YOGHURT		823 Kcal. P.: 29 HC.: 31 L.: 36 G.: 9 LENTEJAS CON CHORIZO SAUSAGE AND LENTIL STEW ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA ROASTED TURKEY ROTI WITH CARROT TERNERA EN SU JUGO VEAL IN SAUCE LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS LETTUCE, TOMATO AND OLIVES FRUTA FRUIT		851 Kcal. P.: 9 HC.: 54 L.: 35 G.: 8 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA CREAM OF CARROT AND PUMPKIN ARROZ MAR Y MONTAÑA CON CALAMAR Y LOMO RICE WITH SQUID AND PORK LOIN FLAMENQUINES BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM FRUTA FRUIT		FESTIVO	
989 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 33 G.: 6 CALDO GALLEGO GALICIAN BROTH PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR PAELLA WITH CHICKEN AND SQUIDS HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS SCRAMBLED EGGS WITH SAUTEED VEGETABLES ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT		739 Kcal. P.: 27 HC.: 35 L.: 36 G.: 8 SOPA DE ESTRELLAS PASTA STAR SOUP POLLO A LA NARANJA CHICKEN WITH ORANGE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA GRILLED CHICKEN STEAK DADITOS DE PATATA GUISADA STEWED POTATOES CUBE FRUTA FRUIT		986 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 14 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) MACARONI BOLOGNESE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN SLICES YOGUR NATURAL NATURAL YOGHURT		1.109 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 8 ARROZ TRES DELICIAS CHINESE FRIED RICE ALBONDIGAS DE BACALAO COD MEATBALLS HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS SCRAMBLED EGGS WITH SAUTEED VEGETABLES LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN FRUTA FRUIT		885 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 57 G.: 9 COLIFLOR SALTEADA SAUTEED CAULIFLOWER VARITAS DE MERLUZA FISH STICKS TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	
779 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 16 SOPA MINSTRONE MINSTRONE SOUP FILETES RUSOS MINCED STEAKS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA GRILLED PORK STEAK ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT		864 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 8 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE HUEVOS CON PISTO DE VERDURA Y PATATA HARD-COOKED EGGS WITH RATATOUILLE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA GRILLED CHICKEN STEAK FRUTA FRUIT		928 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 17 CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM DADOS DE CERDO ASADO DICED ROAST PORK TORTILLA FRANCESA FRENCH OMELETTE CON ARROZ PILAF WITH RICE PILAF FRUTA FRUIT		1.075 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 48 G.: 12 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS RED KIDNEY BEANS STEW FLAMENQUINES BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM TERNERA ASADA ROAST BEEF LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS LETTUCE, TOMATO AND OLIVES YOGUR NATURAL NATURAL YOGHURT		826 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 6 LENTEJAS CON ARROZ LENTILS WITH RICE RABAS DE CALAMAR SQUID STICKS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA GRILLED HAKE FILLET MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES FRUTA FRUIT	

Platos añadidos en el turno de comida de ESo y BAC

Notas: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (energía) / P.: Proteínas / HC.: Hidratos de carbono / L.: Lípidos / G.: Ácidos grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años.

