

MES: Mayo 2022

COLEGIO: FERRER Y RACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	3 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	4 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dadas asadas con ajo y romero Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	5 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta	6 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	7 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2538/607 GT: 20 GS: 6 HC: 76 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 1
9 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 Coditos a la napolitana Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	11 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	12 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con patata panadera al orégano Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	13 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	14 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	15 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 2563/613 GT: 18 GS: 4 HC: 81 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	17 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza con pisto Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	18 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	19 Lentejas estofadas con verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	20 Crema de champiñones Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	21 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	22 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2536/607 GT: 20 GS: 5 HC: 77 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 1
23 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	24 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	25 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	26 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta	27 Ensalada de pasta Pollo asado con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	28 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	29 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 2571/615 GT: 19 GS: 4 HC: 80 AZ: 28 PROT: 31 SAL: 2
30 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 Arroz a la milanesa Medallón de salmón y calabaza asada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 2547/609 GT: 19 GS: 5 HC: 82 AZ: 25 PROT: 27 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES