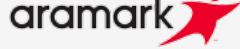


MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE


No Carne

MES: Mayo 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan	5 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2620/627 GT: 15 GS: 2 HC: 97 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 1
9 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	10 Coditos a la napolitana Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	11 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	12 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con patata panadera al orégano Yogur y pan integral	13 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	VE: 2913/697 GT: 17 GS: 2 HC: 106 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Bacalao rebozado con ensalada Fruta y pan	17 Arroz caldoso de verduras Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	18 Sopa de fideos Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	19 JORNADA ANDALUZA Crema de verduras Tortilla francesa con patatas fritas Postre especial y pan integral	20 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza con pisto Fruta y pan	VE: 2643/632 GT: 17 GS: 1 HC: 97 AZ: 26 PROT: 28 SAL: 2
23 Salteado de borraja con patatas Wok de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	24 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	25 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Crema de zanahoria Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur y pan integral	27 Ensalada de pasta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan	VE: 2775/664 GT: 15 GS: 2 HC: 101 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2
30 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	31 Arroz con salsa de tomate Medallón de salmón y calabaza asada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral			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: 3196/764 GT: 29 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 1