

No Carne

MES: Mayo 2025

- Nombre del Colegio -

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
|--|---|--|---|--|
| Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA |   |  | 1<br><b>FESTIVO</b>   | 2<br><b>FESTIVO</b>  |
| 5<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>VE:3.072/735 GT:21 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:32 SAL:1   | 6<br>Fideuá con verduras<br>Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan integral<br>VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2 | 7<br>Alubias estofadas con verduras<br>Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1 | 8<br>Arroz con salsa de tomate<br>Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras<br>Yogur y pan integral<br>VE:3.072/735 GT:31 GS:7 HC:98 AZ:14 PROT:32 SAL:1                   | 9<br>Crema de calabacín<br>Abadejo al horno con patatas asadas<br>Fruta y pan<br>VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1                 |
| 12<br>Pasta integral a la napolitana<br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1  | 13<br>Garbanzos estofados con verduras<br>Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan integral<br>VE:3.269/782 GT:37 GS:4 HC:132 AZ:35 PROT:54 SAL:1 | 14<br>Crema de zanahoria con manzana<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1   | 15<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Filete de caballa con pisto<br>Yogur y pan integral<br>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1   | 16<br>Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Fruta y pan<br>VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1                           |
| 19<br>Arroz hortelano con legumbres con verduras<br>Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>VE:3.194/764 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1  | 20<br>Crema de champiñones<br>Filete de merluza al horno con patatas dado<br>Fruta y pan integral<br>VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1                 | 21<br>Menestra de verduras salteadas<br>Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1        | 22<br>Alubias pintas estofadas con verduras<br>Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan integral<br>VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1        | 23<br>Pasta con salsa de zanahoria<br>Filete de lenguadina al horno con pisto<br>Fruta y pan<br>VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3 |
| 26<br>Salteado de borraja con patatas<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1   | 27<br>Vichyssoise de garbanzos<br>Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero<br>Fruta y pan integral<br>VE:3.306/791 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1      | 28<br>Arroz a la napolitana<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:129 AZ:26 PROT:19 SAL:2           | 29<br>Ensalada de lentejas con manzana<br>Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Yogur y pan integral<br>VE:3.210/768 GT:45 GS:8 HC:83 AZ:13 PROT:46 SAL:2 | 30<br>Sopa de pasta<br>Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras<br>Fruta y pan<br>VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1  |