



MENÚ

MENU BASAL

MAYO 2021

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
CREMA DE CALABAZA	SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4)	POTAJE DE VERDURAS CON JUDIAS (12)	PURE DE ZANAHORIA	SOPA DE POLLO CON HIERBABUENA (1)
PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE (4,12)	POLLO AL AJILLO	MACARRONES CON TOMATE Y ATUN (1,4)	FRICADELLE CON TOMATE (1,6,7,12)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)
PAPAS GUIADAS	PISTO DE VERDURAS		ARROZ BLANCO	TOMATES CON ORÉGANO
LÁCTEO (7)	FRUTA	PLÁTANO	NATILLAS (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
380 Kcal	534 Kcal	424 Kcal	684 Kcal	605 Kcal
HC 90 L 20 P 19	HC 54 L 21 P 32	HC 66 L 20 P 13	HC 99 L 29 P 22	HC 81 L 28 P 13

Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS Y GARBANZOS (1,12)	PURE DE ESPINACAS	LENTEJAS COMPUESTAS	SOPA MARINERA (4)	PURE DE CALABAZA
TERNERA A LA JARDINERA	PAELLA DE CARNE	VARITAS DE MERLUZA (1,4,14)	JAMONCITOS CON ADOBO CANARIO (12)	ROPA VIEJA (12)
PAPAS ENCEBOLLADAS		PAPAS DOLLAR	ENSALADA DE LA CASA	FRUTA
LÁCTEO (7)	FRUTA	PLÁTANO	HELADO (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
507 Kcal	469 Kcal	665 Kcal	648 Kcal	582 Kcal
HC 81 L 36 P 22	HC 70 L 13 P 16	HC 99 L 24 P 19	HC 51 L 35 P 31	HC 93 L 16 P 24

Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
PURE DE ZANAHORIA	POTAJE DE VERDURAS CON LEGUMBRES (12)	SOPA DE AVE (1)	RANCHO CANARIO DE JUDIAS (1,12)	CREMA DE CALABACIN
POLLO A LA RIOJANA	ATUN ADOBADO (4,12)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	FILETES DE CERDO	LASAÑA BOLOÑESA (1,3,6,7,12)
ARROZ BLANCO	PAPAS AL VAPOR	JAMON COCIDO	SALTEADO DE VERDURAS	FRUTA
LÁCTEO (7)	FRUTA	PLÁTANO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
435 Kcal	953 Kcal	484 Kcal	559 Kcal	509 Kcal
HC 104 L 18 P 22	HC 64 L 64 P 29	HC 49 L 28 P 15	HC 91 L 25 P 42	HC 92 L 14 P 11

Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
POTAJE DE VERDURAS (12)	PURE DE DUBANGO	LENTEJAS COMPUESTAS	SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS Y GARBANZOS (1,12)	POTAJE DE BERROS CON JUDIAS (12)
ESTOFADO DE PAVO	PAELLA MARINERA (4)	ABADEJO AL HORNO CON MOJO ROJO (4,12)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	POLLO FIESTA (12)
PAPAS DOLLAR		PAPAS HORNEADAS	TOMATES CON ORÉGANO	PAPAS ARRUGADAS
LÁCTEO (7)	FRUTA	FRUTA	HELADO (7)	PLÁTANO
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
300 Kcal	634 Kcal	654 Kcal	588 Kcal	545 Kcal
HC 90 L 16 P 18	HC 85 L 20 P 27	HC 95 L 23 P 23	HC 57 L 31 P 17	HC 52 L 28 P 27

Lunes 31	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACIN				
SALCHICHAS EN TOMATE (6)				
ARROZ BLANCO				
LÁCTEO (7)				
PAN INTEGRAL* (1)				
463 Kcal				
HC 101 L 22 P 15				

* Pan integral 11%

Los pescados que empleamos son: merluza, atún y abadejo.

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

Menús elaborados y revisados por nuestro equipo de Diplomados en Nutrición Humana y Dietética.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro educativo tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro educativo.

