

MES: Mayo 2023

CEIP ALEJO LOREN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>2</p> <p>Fideuá con verduras Abadejo al horno con parmentier de espinacas Fruta y pan</p> <p>VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina al horno con patatas dado Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:40 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Medallón de merluza con pisto Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3</p>
<p>15</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Crema de champiñones Medallón de merluza al horno Fruta y pan</p> <p>VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:80 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Pasta con salsa de zanahoria Abadejo al horno con puré de patatas Fruta y pan</p> <p>VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3</p>
<p>22</p> <p>Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa con pisto Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Vichyssoise de garbanzos Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:116 AZ:34 PROT:36 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Guiso de lentejas con manzana Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Ensalada de pasta Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Fruta y pan</p> <p>VE:3.168/758 GT:18 GS:6 HC:117 AZ:27 PROT:61 SAL:1</p>
<p>29</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1</p>	<p>30</p> <p>Paella de verduras Rape a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Medallón de merluza al horno con arroz salteado Fruta y pan</p> <p>VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2</p>	<p>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.</p>	