

No Carne

MES: Mayo 2024

- 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

FESTIVO

2

Arroz integral con salsa de tomate
Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1

3

Crema de calabacín
Abadejo al horno con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1

6 Pasta integral a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.330/79 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

7

Garbanzos estofados con verduras
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

8

Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:25 GS:5 HC:97 AZ:34 PROT:23 SAL:1

9

Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

13

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con tomate con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

14

Crema de champiñones
Filete de merluza al horno con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1

15

Menestra de verduras salteadas
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1

16

Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:37 GS:6 HC:80 AZ:14 PROT:50 SAL:1

17

Pasta con salsa de zanahoria
Abadejo al horno con pisto
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3

20

Salteado de borraja con patatas
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1

21

Vichyssoise de garbanzos
Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1

22

Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:127 AZ:26 PROT:18 SAL:3

23

Guiso de lentejas con manzana
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2

24

Sopa de pasta
Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1

27

Puré de patata, puerro y zanahorias
Tortilla francesa con arroz salteado
Fruta y pan integral

VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2

28

Paella de verduras
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1

29

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2

30

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

31

Ensalada de pasta
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1