

MENÚ MAYO



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	ACELGAS CON PATATA SANJACOBOS CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	SOPA DE FIDEOS LOMO A LA RIOJANA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	PAELLA DE VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN
	Kcal: 757,40 Prot.: 14,01	Kcal: 660,00 Prot.: 40,40	Kcal: 692,80 Prot.: 21,28	Kcal: 682,30 Prot.: 22,71
	Lip.: 39,83 H.C.: 80,90	Lip.: 23,77 H.C.: 63,31	Lip.: 37,61 H.C.: 62,31	Lip.: 25,43 H.C.: 87,59
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
JUDÍAS VERDES CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA HAMBURGUESA CON TOMATE YOGUR SABORES Y PAN	LENTEJAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIA TERNERA GUISADA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ESPAGUETIS CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CALDOSO PAVO GUISADO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
Kcal: 678,6 Prot.: 29,84	Kcal: 692,15 Prot.: 30,00	Kcal: 652,80 Prot.: 22,71	Kcal: 731,00 Prot.: 32,78	Kcal: 636,10 Prot.: 27,30
Lip.: 36,98 H.C.: 54,65	Lip.: 27,42 H.C.: 74,26	Lip.: 25,43 H.C.: 87,59	Lip.: 25,64 H.C.: 87,60	Lip.: 24,88 H.C.: 71,91
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE CARNE CON TOMATE, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	PAELLA DE VERDURAS FILETE DE PANGA EN SALSA MARINERA, CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN	BORRAJA CON PATATA LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN	POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO DURO CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
Kcal: 653,40 Prot.: 16,39	Kcal: 731,62 Prot.: 35,03	Kcal: 671,30 Prot.: 25,40	Kcal: 702,60 Prot.: 29,91	Kcal: 737,80 Prot.: 35,70
Lip.: 34,63 H.C.: 61,91	Lip.: 19,91 H.C.: 102,54	Lip.: 33,39 H.C.: 62,10	Lip.: 31,99 H.C.: 67,35	Lip.: 25,12 H.C.: 87,61
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PATATAS GUISADAS CON CARNE VARITAS DE MERLUZA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	ESPAGUETIS CON TOMATE POLLO AL CHILINDRÓN, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS FILETE DE PALOMETA AL HORNO CON CEBOLLA, CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN
Kcal: 698,80 Prot.: 29,90	Kcal: 720,65 Prot.: 29,39	Kcal: 731,35 Prot.: 30,52	Kcal: 759,80 Prot.: 26,50	Kcal: 657,70 Prot.: 36,31
Lip.: 34,32 H.C.: 63,71	Lip.: 27,73 H.C.: 81,16	Lip.: 38,85 H.C.: 60,78	Lip.: 34,82 H.C.: 80,96	Lip.: 25,98 H.C.: 61,70
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA LOMO ADOBADO AL HORNO, CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN	MACARRONES A LA BOLOÑESA FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	27 de mayo DÍA NACIONAL DEL CELÍACO		
Kcal: 680,30 Prot.: 28,90	Kcal: 724,80 Prot.: 34,40			
Lip.: 35,58 H.C.: 55,90	Lip.: 24,22 H.C.: 87,61			

RECUERDA

- Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.
- Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.
- La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos... siempre complementando la comida.
- Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.