

MES: Mayo 2021

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<b>3</b> Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>4</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>5</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>6</b> Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>7</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>8</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>9</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	VE: 2497/597 GT: 20 GS: 4 HC: 84 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 3
<b>10</b> Alubias estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>11</b> Crema de zanahoria Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>12</b> Macarrones con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>13</b> Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>14</b> Lentejas a la campesina Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>15</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>16</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2493/596 GT: 22 GS: 3 HC: 78 AZ: 23 PROT: 23 SAL: 2
<b>17</b> Crema de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>18</b> Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>19</b> <b>JORNADA DE CANARIAS</b> Sopa canaria (zanahoria, cebolla y patata) Patatas con mojo picón con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>20</b> Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>21</b> Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>22</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>23</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2520/603 GT: 20 GS: 3 HC: 83 AZ: 25 PROT: 23 SAL: 2
<b>24</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>25</b> Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>26</b> Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>27</b> Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>28</b> Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>29</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>30</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2484/594 GT: 20 GS: 7 HC: 82 AZ: 24 PROT: 21 SAL: 3
<b>31</b> Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos				Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 2522/603 GT: 21 GS: 1 HC: 80 AZ: 27 PROT: 23 SAL: 3

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)