

MES: Mayo 2021

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
3 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 Patatas y Lácteos	4 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	5 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	6 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	7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3160/756 GT: 25 GS: 4 HC: 106 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 3
10 Alubias estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	11 Crema de zanahoria Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	12 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 Patatas y Fruta	13 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	14 Lentejas a la campesina Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3196/765 GT: 28 GS: 1 HC: 100 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 2
17 Crema de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	18 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 Lácteos	19 JORNADA DE CANARIAS Sopa canaria (zanahoria, cebolla y patata) Patatas con mojo picón con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	20 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	21 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 Patatas y Lácteos	22 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	23 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3154/755 GT: 24 GS: 3 HC: 108 AZ: 25 PROT: 27 SAL: 2
24 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	25 Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	26 Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	28 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	29 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	30 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 3185/762 GT: 26 GS: 7 HC: 105 AZ: 24 PROT: 27 SAL: 3
31 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 Legumbres y Fruta				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: 3177/760 GT: 27 GS: 1 HC: 102 AZ: 27 PROT: 28 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES