

MES: Mayo 2023

CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.524/604 GT:14 GS:3 HC:84 AZ:11 PROT:27 SAL:3</p>	<p><b>2</b></p> <p>Crema de verduras Pollo guisado con arroz Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.524/604 GT:14 GS:3 HC:84 AZ:11 PROT:27 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.475/592 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:15 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.546/609 GT:20 GS:5 HC:74 AZ:12 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.416/578 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:25 SAL:2</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>8</b></p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.404/575 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:16 PROT:25 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lentejas castellanas con verduras Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.507/600 GT:23 GS:5 HC:65 AZ:15 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.491/596 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:12 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:2</p>	<p><b>12</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.416/578 GT:17 GS:2 HC:81 AZ:13 PROT:21 SAL:2</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>15</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.501/598 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:15 PROT:26 SAL:2</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de brócoli Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.404/575 GT:18 GS:5 HC:66 AZ:17 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.406/576 GT:20 GS:7 HC:69 AZ:12 PROT:22 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.416/578 GT:17 GS:3 HC:75 AZ:12 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.546/609 GT:20 GS:5 HC:69 AZ:16 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>22</b></p> <p>Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.504/599 GT:19 GS:5 HC:74 AZ:14 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.404/575 GT:17 GS:4 HC:75 AZ:17 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:22 GS:4 HC:78 AZ:12 PROT:21 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>Judías verdes con refrito Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.426/580 GT:20 GS:5 HC:61 AZ:15 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p><b>29</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.468/590 GT:20 GS:4 HC:70 AZ:14 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.462/589 GT:18 GS:5 HC:72 AZ:14 PROT:28 SAL:2</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.404/575 GT:20 GS:5 HC:64 AZ:11 PROT:26 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>		

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

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