

MES: Mayo 2023

CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.235/774 GT:18 GS:4 HC:108 AZ:14 PROT:34 SAL:3	2 Crema de verduras Pollo guisado con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.235/774 GT:18 GS:4 HC:108 AZ:14 PROT:34 SAL:3	3 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.173/759 GT:23 GS:4 HC:97 AZ:19 PROT:30 SAL:3	4 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.265/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:16 PROT:31 SAL:3	5 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 Legumbres y Lácteos VE:3.097/741 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:32 SAL:2	6 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	7 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
8 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.081/737 GT:21 GS:3 HC:97 AZ:21 PROT:32 SAL:2	9 Lentejas castellanas con verduras Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.214/769 GT:29 GS:7 HC:83 AZ:19 PROT:35 SAL:3	10 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 VE:3.194/764 GT:24 GS:3 HC:98 AZ:15 PROT:31 SAL:3	11 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3	12 Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.097/741 GT:21 GS:3 HC:104 AZ:17 PROT:26 SAL:2	13 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	14 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
15 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 VE:3.206/767 GT:24 GS:3 HC:97 AZ:19 PROT:33 SAL:2	16 Crema de brócoli Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.072/735 GT:23 GS:6 HC:85 AZ:22 PROT:39 SAL:3	17 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.085/738 GT:26 GS:9 HC:89 AZ:16 PROT:28 SAL:2	18 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.097/741 GT:21 GS:7 HC:34 AZ:14 PROT:34 SAL:3	19 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 Fruta VE:3.265/781 GT:26 GS:7 HC:88 AZ:21 PROT:38 SAL:3	20 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	21 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
22 Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.210/768 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:18 PROT:34 SAL:2	23 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.068/734 GT:22 GS:5 HC:96 AZ:22 PROT:30 SAL:3	24 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:16 PROT:27 SAL:3	25 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:2	26 Judías verdes con refrito Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.110/744 GT:26 GS:6 HC:78 AZ:19 PROT:39 SAL:2	27 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
29 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 VE:3.164/757 GT:26 GS:5 HC:90 AZ:18 PROT:30 SAL:3	30 Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.156/755 GT:23 GS:7 HC:93 AZ:18 PROT:36 SAL:2	31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.051/730 GT:26 GS:6 HC:82 AZ:14 PROT:33 SAL:2		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.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES