

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Mayo 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p><b>1 RECOMENDACION FESTIVO</b>                      Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz)                      Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo)                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:1.774/425 GT:16 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>2</b>                      Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria)                      Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.003/479 GT:17 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p><b>3</b>                      Espirales (eco.) con tomate y cebolla                      Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.138/511 GT:21 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>6</b>                      Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)                      Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.192/524 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>7</b>                      Arroz cocido (eco) con salsa de tomate                      Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento)                      Fruta de temporada y pan integral (eco.)                      VE:2.035/487 GT:16 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>8</b>                      Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata)                      Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:1.948/466 GT:20 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>9</b>                      Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)                      Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)                      Yogur y pan (eco.)                      VE:2.316/554 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>10</b>                      Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)                      Estofado de cerdo con patata y tomate                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:1.944/465 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>13</b>                      Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)                      Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de tomate                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.150/514 GT:21 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>14</b>                      Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)                      Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas                      Fruta de temporada y pan integral (eco.)                      VE:1.886/451 GT:16 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p><b>15</b>                      Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla                      Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.025/485 GT:15 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>16</b>                      Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna                      Garbanzos (eco.) estofados con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata)                      Yogur y pan (eco.)                      VE:1.819/435 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>17</b>                      Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)                      Pollo asado provenzal con patata parisina noisette horneada con aove                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.163/517 GT:21 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p><b>20</b>                      Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha                      Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)                      Yogur y pan (eco.)                      VE:2.229/533 GT:20 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>21</b>                      Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)                      Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas                      Fruta de temporada y pan integral (eco.)                      VE:1.878/449 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>22</b>                      Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.)                      Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:1.854/444 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>23</b>                      Arroz cocido (eco) con salsa de tomate                      Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante)                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.078/497 GT:19 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>24</b>                      Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)                      Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.105/504 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>27</b>                      Arroz con verduras (judías verdes, pimiento, tomate, guisante)                      Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceituna                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:477,53 GT:18 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p><b>28</b>                      Crema de patata, calabaza y zanahoria (eco.)                      Albóndigas de pollo guisadas en salsa (tomate, cebolla) con patata asada                      Fruta de temporada y pan integral (eco.)                      VE:450,75 GT:17 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>29</b>                      Fideua a la hortelana (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisante) (eco.)                      Tortilla francesa al horno con ensalada de tomate                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:499,92 GT:18 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>30</b>                      Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz                      Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz)                      Yogur y pan (eco.)                      VE:471 GT:20 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>31</b>                      Tallarines cocidos con albahaca y aove                      Merluza horneada a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo)                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:464 GT:15 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>