

MES: Mayo 2022

COLEGIO: CEIP LA ESTRELLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	3 Sopa de pasta Cocido completo con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	4 Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos	5 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	6 Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	8 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	VE: 2490/596 GT: 20 GS: 5 HC: 75 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 2
9 Lentejas estofadas con arroz con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, cebolla, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	10 Crema de brócoli Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	11 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	12 Sopa de puchero Cazuela de pescado con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	13 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce (zanahoria, tomate y cebolla) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	14 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	15 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2529/605 GT: 20 GS: 2 HC: 77 AZ: 23 PROT: 22 SAL: 2
16 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 Lácteos	17 Arroz caldoso de verduras Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	18 Lentejas estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	19 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	21 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	22 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2514/602 GT: 22 GS: 5 HC: 79 AZ: 24 PROT: 21 SAL: 1
23 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	25 Arroz con salsa de tomate Pollo a la barbacoa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	26 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	27 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2484/594 GT: 21 GS: 4 HC: 75 AZ: 25 PROT: 21 SAL: 1
30 Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	31 Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura 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: 2472/592 GT: 20 GS: 7 HC: 74 AZ: 28 PROT: 22 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES