

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Mayo 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 <b>FESTIVO</b>	2 Coditos gratinados Revuelto de champiñones con ensalada Fruta y pan	3 Alubias pintas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Fruta y pan	Kcl: 653 HC: 83 Prot: 31 Lip: 23
6 Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan	7 Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Fruta y pan	8 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	9 Arroz a la milanesa Filete de palometa a la romana con guisantes salteados Postre lácteo y pan	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	Kcl: 660 HC: 84 Prot: 31 Lip: 23
13 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan	14 Macarrones a la amatriciana San Jacobo con ensalada Fruta y pan	15 Lentejas a la riojana Ventresca de merluza al horno con patatas panaderas Fruta y pan	16 <b>JORNADA GASTRON. GRIEGA</b> Ensalada griega Moussaka Postre especial	17 Alubias estofadas con verduras Rape en salsa verde con ensalada Fruta y pan	Kcl: 693 HC: 74 Prot: 32 Lip: 32
20 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada Postre lácteo y pan	21 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	22 Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada Fruta y pan	23 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	24 Arroz tres delicias Filete de lenguadina al horno con ensalada Fruta y pan	Kcl: 686 HC: 81 Prot: 31 Lip: 28
27 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan	28 Tallarines a la napolitana Palometa a la andaluza con patatas dado Fruta y pan	29 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	30 Crema de champiñones Merluza con jamón y queso con ensalada Fruta y pan	31 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con tomate al horno Fruta y pan	Kcl: 638 HC: 82 Prot: 27 Lip: 24