

MENU MAYO 2022

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

<u>LUNES 2</u>	<u>MARTES 3</u> MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 PROTEINAS G. 28 GRASA 17 HC 81 Alérgenos 1,2,3	<u>MIÉRCOLES 4</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 71 Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 5</u> MENESTRA DE VERDURA JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 603 PROTEINAS G. 18 GRASA 22 HC 63 Alérgenos 3	<u>VIERNES 6</u> JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEINAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 9</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA C/ZANAHORIA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL 601 PROTEINAS G.19 GRASA 18 HC 90 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 10</u> MENESTRA DE VERDURA POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 609 PROTEINAS G.19 GRASA 20 HC 79 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 11</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 88 Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 12</u> ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 632 PROTEINAS G. 18 GRASA 19 HC 90 Alérgenos 3	<u>VIERNES 13</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEINAS G. 34 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 16</u> SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEINAS G.16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 17</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEINAS G. 18 GRASA 17 HC 80 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 18</u> SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEINAS G. 20 GRASA 20 HC 57 Alérgenos 1, 3	<u>JUEVES 19</u> MENESTRA DE VERDURA JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 609 PROTEINAS G. 18 GRASA 19 HC 91 Alérgenos 3	<u>VIERNES 20</u> PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL 632 PROTEINAS G. 21 GRASA 20 HC 83 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 23</u> CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 60 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 24</u> PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 PROTEINAS G. 20 GRASA 32 HC 46 Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 25</u> ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 PROTEINAS G. 19 GRASA 20 HC 88 Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 26</u> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEINAS G. 69 GRASA 13 HC 85 Alérgenos 3	<u>VIERNES 27</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 PROTEINAS G. 30 GRASA 19 HC 80 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 30</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 31</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO PAVO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 PROTEINAS G. 19 GRASA 20 HC 70 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 1</u> SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 93 Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 2</u> JUDIAS VERDES SALTEADAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 641 PROTEINAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 3</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEINAS G. 35 GRASA 22 HC81 Alérgenos 1, 3,4

*Alérgenos: 1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos



Verdura del mes: ZANAHORIA



Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer. Mas info: <https://www.guiainfantil.com/>

RECOMENDACIONES DE CENA**MAYO 2022**

<u>LUNES 2</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 3</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MIÉRCOLES 4</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 5</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO LÁCTEO	<u>VIERNES 6</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 9</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 10</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 11</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 12</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LÁCTEO	<u>VIERNES 13</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 16</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 17</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 18</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 19</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 20</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 23</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 24</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 25</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 26</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 27</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 30</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 31</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 1</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 2</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 3</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO