

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Mayo 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1**  
**RECOMENDACION FESTIVO**  
Arroz horneado con pasas y quinoa (tomate, cebolla)  
Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.171/519 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:20 SAL:0

**2**  
Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)  
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:1.469/352 GT:17 GS:0 HC:36 AZ:0 PROT:16 SAL:0

**3**  
Crema de patata, champiñones, calabacín, zanahoria y apio  
Salchichas de pollo al horno con tomate  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.715/410 GT:14 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**4**  
Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)  
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera)  
Yogur y pan (eco.)  
VE:2.342/560 GT:23 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:15 SAL:0

**5**  
Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)  
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.359/564 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**8**  
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz  
Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.728/413 GT:18 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**9**  
Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)  
Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias)  
Yogur y pan integral (eco.)  
VE:1.809/433 GT:18 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0

**10**  
Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao)  
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.300/550 GT:20 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**11**  
Sopa de ave con pasta (cebolla, zanahoria, patata, pollo)  
Merluza con zanahoria y patata  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.834/439 GT:14 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0

**12**  
Espirales (eco.) con tomate y cebolla  
Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.242/536 GT:24 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**15**  
Crema de patata, calabaza, apio y manzana  
Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo)  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.839/440 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**16** Arroz caldoso con verduras (eco.) (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli)  
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:1.942/465 GT:17 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**17**  
Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)  
Salmón al horno  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.967/471 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:22 SAL:0

**18**  
Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha  
Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada)  
Yogur y pan (eco.)  
VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**19**  
Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.429/581 GT:21 GS:0 HC:82 AZ:0 PROT:19 SAL:0

**22**  
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:1.750/419 GT:19 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**23** Crema de hortalizas eco. (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante)  
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:1.614/386 GT:17 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:16 SAL:0

**24**  
Sopa de ave con pasta (cebolla, zanahoria, patata, pollo)  
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.160/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0

**25**  
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna  
Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata)  
Yogur y pan (eco.)  
VE:2.135/511 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:22 SAL:0

**26**  
Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla  
Filete de merluza en salsa verde con patata (patata, cebolla, guisante, espinaca)  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.249/538 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0

**29**  
Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz)  
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:1.750/419 GT:19 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0

**30**  
Fideos salteados con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate)  
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)  
Yogur y pan integral (eco.)  
VE:1.614/386 GT:17 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:16 SAL:0

**31**  
Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)  
Patatas bravas con pollo y salsa bechamel  
Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.160/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0