MENÚ ESCOLAR - MAYO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FIESTA	FIESTA	FIESTA
6 CODITOS GRATINADOS REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA 640 Kcal, P:30, HC:61, L:30 Cena: verdura y pavo	7 GAZPACHO CON PICATOSTES RAGOUT EN SALSA CON PATATAS FRUTA 630 KCAL, P:22, HC:68, L:29 Cena: ensalada y pescado azul	8 COCIDO COMPLETO NATILLAS 672 Kcal, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	9 PAELLA CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA FRUTA 673 Kcal, P:30, HC:75, L:27 Cena: verdura y cerdo	10 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 598 KCAL, P:33, HC:50, L:28 Cena: ensalada y pescado blanco
13 ENSALADA DE PASTA REVUELTO CON ENSALADA FRUTA 637 KCAL, P:24, HC:59, L:32 Cena: verdura y pollo	14 PURÉ DE CALABAZA FILETES DE TERNERA CON PATATAS FRUTA 622 KCAL, P:22, HC:59, L:32 Cena: ensalada y pescado blanco	15 FIESTA	16 ARROZ CON MAGRO CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 653 KCAL, P:23, HC:86, L:23 Cena: verdura y cerdo ***DÍA SIN GLUTEN***	17 GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA COPA DE CHOCOLATE 704 Kcal, P:26, HC:57, L:40 Cena: ensalada y huevo
20 ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO CON ENSALADA FRUTA 696 KCAL, P:16, HC:58, L:43 Cena: verdura y ternera	21 LENTEJAS ESTOFADAS BOQUERONES CON ENSALADA FRUTA 622 KCAL, P:29, HC:55, L:30 Cena: ensalada y cerdo	22 SOPA DE ESTRELLAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA 633 Kcal, P:25, HC:57, L:32 Cena: verdura y pescado azul	23 ENSALADA GARBANZOS LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE FLAN 606 KCAL, P:22, HC:51, L:33 Cena: ensalada y pollo	24 MENESTRA DE VERDURAS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS DE PAVO CON PURÉ DE PATATA FRUTA 626 KCAL, P:26, HC:63, L:28 Cena: verdura y pescado blanco
27 ESPAGUETIS BOLOÑESA PESQUITOS CON ENSALADA FRUTA 621 KCAL, P:23, HC:60, L:31 Cena: verdura y pavo	28 SOPA DE PESCADO CARRILLADAS CON ARROZ FRUTA 613 KCAL, P:27, HC:85, L:15 Cena: verdura y pescado blanco	29 ENSALADA CAMPERA FILETES DE POLLO CON ENSALADA FRUTA 703KCAL, P:32, HC:52, L:39 Cena: ensalada y pescado azul	30 PURÉ DE VERDURAS REVUELTO CON CHAMPIÑONES YOGUR 639 Kcal, P:32, HC:50, L:34 Cena: verduras y cerdo	31 JUDÍAS BLANCAS MERLUZA CON MOJE FRUTA 573 KCAL, P:30, HC:60, L:19 Cena: ensalada y ternera

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario.
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

Realizado por el departamento de Nutrición de ASP Asepsia