

# MENÚ ESCOLAR: MAYO

2021 

SIN  
LEGUMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3  FESTIVO	4  NO LECTIVO	5 MACARRONES CON ATÚN TORTILLA CON CALABACÍN Y QUESITO FRUTA 684 Kcal, P:30, HC:76, L:28 Cena: Ensalada y ternera	6 VERDURAS CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON CHIRLAS Y ENSALADA DE PIMIENTOS YOGURT / LECHE 641 Kcal, P:33, HC:67, L:25 Cena: Verdura y huevo	7 PATATAS A LA MARINERA CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA 646 Kcal, P:17, HC:70, L:31 Cena: Verdura y pescado azul guisado
10 CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 756 Kcal, P:33, HC:81, L:32 Cena: Verdura y huevo	11 COCIDO COMPLETO  FRUTA 648 Kcal, P:32, HC:66, L:25 Cena: Ensalada y pescado blanco plancha	12 CREMA DE PUERRO MUSLITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA 709 Kcal, P:29, HC:50, L:42  Cena: Patata y cerdo	13 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO FRUTA 760 Kcal, P:28, HC:68, L:41 Cena: Verdura y pescado azul horno	14 PATATAS CON COSTILLAS BACALAO EN SALSA CON CHAMPI COPA DE CHOCO Y NATA / LECHE 697 Kcal, P:51, HC:68, L:24 Cena: Ensalada y pavo
17 ESPAGUETIS CON TOMATE SALCHICHAS A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA 714 Kcal, P:26, HC:68, L:36 Cena: Verdura y pescado azul rebozado	18 PURE DE PATATA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES LIMANDA AL HORNO CON TABULÉ FRUTA 678 Kcal, P:31, HC:77, L:26 Cena: Arroz y cerdo	19 ARROZ BLANCO HUEVO FRITO FLAN / LECHE 725 Kcal, P:20, HC:100, L:27  Cena: Ensalada y pescado blanco guisado	20 PATATAS CON CARNE BOQUERONES Y ENSALADA FRUTA 624 Kcal, P:38, HC:58, L:25  Cena: Verdura y pollo	21 FIDEGUA DE MARISCO RAGOUT DE PAVO CON SALSA ZANAHORIA MIEL CON PATATAS FRUTA 687 Kcal, P:39, HC:69, L:27 Cena: Ensalada y huevo
24 CANELONES DE CARNE REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON ENSALADA DE CHERRYS FRUTA 700 Kcal, P:30, HC:56, L:38  Cena: Verdura y pescado azul lata	25 VERDURAS SALTEADAS MERO AL HORNO CON PURE DE PATATA FRUTA 659 Kcal, P:37, HC:77, L:19 Cena: Ensalada y pavo	26 ARROZ TRES DELICIAS MAGRO CON TOMATE FRUTA 732 Kcal, P:30, HC:103, L:17  Cena: Verdura y huevo	27 COLIFLOR GRATINADA ALBONDIGAS JARDINERA CON ENSALADA NATILLAS / LECHE 793 Kcal, P:32, HC:73, L:40  Cena: Patata y pescado blanco horno.	28 SOPA DE ESTRELLAS BIENMESABE CON PATATAS FRUTA 688 Kcal, P:32, HC:90, L:20  Cena: Ensalada y pollo
31 ENSALADA DE PASTA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 756 Kcal, P:36, HC:68, L:36 Cena: Ensalada y huevo				

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

