MENÚ ESCOLAR - MAYO 2024

SIN LEGUMBRE

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 CON ARROZ NATILLAS 655 KCAL, P:28, HC:61, L:32 Cena: ensalada y huevo	9 PAELLA CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA FRUTA 673 KCAL, P:29, HC:75, L:27 Cena: verdura y cerdo	10 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE PAVO CON PATATAS FRUTA 626 KCAL, P:33, HC:54, L:30 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 VERDURAS CON JAMÓN SAN JACOBO CON ENSALADA COPA DE CHOCOLATE 691 Kcal, P:24, HC:56, 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 PATATAS GUISADAS BOQUERONES CON ENSALADA FRUTA 564 KCAL, P:32, HC:58, L:21 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 DE PASTA LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA DE TOMATE FLAN 696 KCAL, P:29, HC:72, L:32 Cena: ensalada y pollo	24 SALMOREJO SALCHICHAS ENCEBOLLADAS DE PAVO CON PURÉ DE PATATA FRUTA 613 KCAL, P:23, HC:61, L:29 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 646 Kcal, P:34, HC:39, L:37 Cena: verduras y cerdo	31 ARROZ CON TOMATE MERLUZA CON MOJE FRUTA 638 KCAL, P:21, HC:60, L:34 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