

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2022

**COLEGIO:** CEIP LUIS GARCÍA SAINZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2884/690</p> <p>GT: 20</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 98</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 38</p> <p>SAL: 1</p>
<p><b>9</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Coditos a la napolitana Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con patata panadera al orégano Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3140/751</p> <p>GT: 22</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 106</p> <p>AZ: 23</p> <p>PROT: 36</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Bacalao rebozado con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>19 JORNADA ANDALUZA</b></p> <p>Salmorejo con jamón serrano y huevo cocido Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con patatas fritas Postre especial y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3015/721</p> <p>GT: 26</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 96</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 32</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Ensalada de pasta Pollo asado con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2900/694</p> <p>GT: 17</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 102</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 38</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>31</b></p> <p>Arroz a la milanesa Medallón de salmón y calabaza asada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>			<p>VE: 3218/770</p> <p>GT: 29</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 100</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 28</p> <p>SAL: 2</p>

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses