

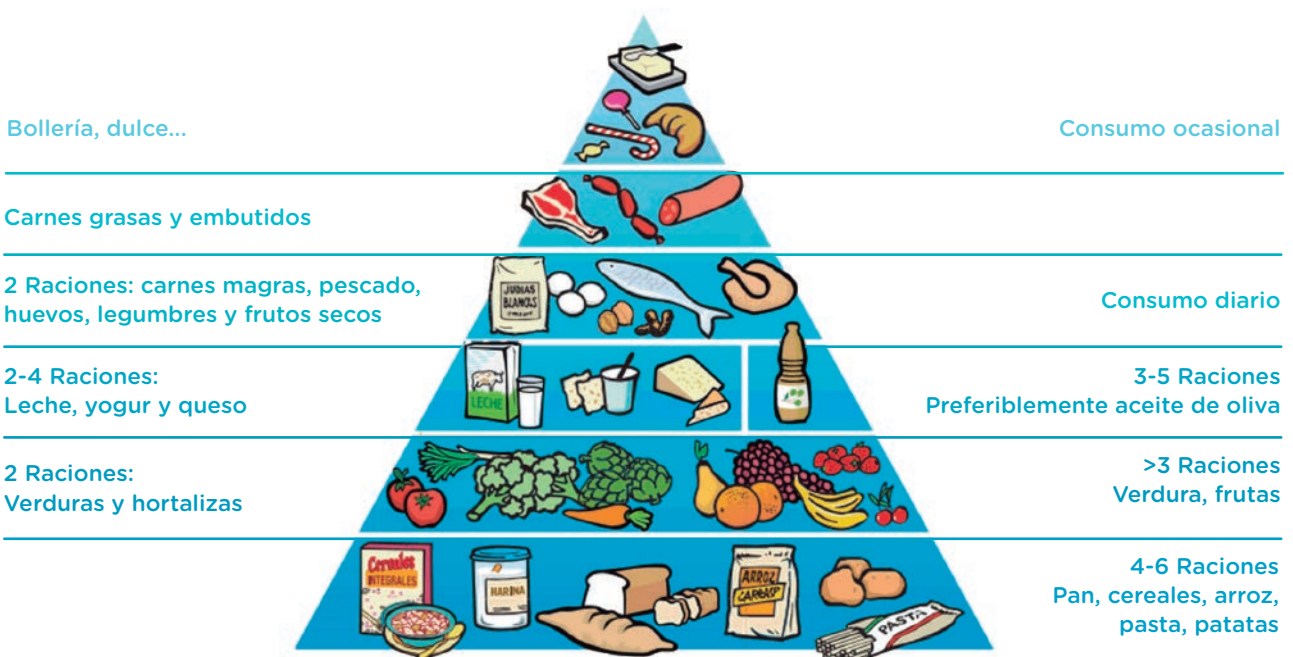
# MENÚ COMEDOR MAYO

Una buena alimentación debe combinar...



**Infantil**  
Desayuno: un vaso de leche y galletas, con fruta o zumo.  
**Infantil y Primaria**  
Merienda: sándwiches o bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.



**DEPORTE + AGUA**

l

m

x

j

v

1	2	3	4	5
DÍA FESTIVO DAY OFF	DÍA FESTIVO DAY OFF	Sopa Maravilla <i>Soup</i> * Albóndigas con patatas y zanahorias <i>Meatballs</i> with potatoes and carrots * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Lentejas <i>Lentils</i> * Pechuga de pavo <i>Turkey breast</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> * Varitas de merluza <i>Fish fingers</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>

Resumen Diario: Energía 704 Kcal; Hidratos 97 g; Proteínas 25 g; Lípidos 24 g.

8	9	10	11	12
Espaguetis <i>Spaghetti</i> * Filete de pollo con guarnición <i>Chicken fillet</i> with garnish * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Puré de zanahorias <i>Carrot puree</i> * Hamburguesa con tomate y lechuga <i>Hamburger</i> with tomato and lettuce * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Fideuá * Merluza con ensalada <i>Hake with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Cinta de lomo <i>Pork loin</i> * Bizcocho de chocolate <i>Chocolate cake</i>

Resumen Diario: Energía 680 Kcal; Hidratos 92 g; Proteínas 24 g; Lípidos 24 g.

15	16	17	18	19
DÍA FESTIVO DAY OFF	Macarrones <i>Macaroni</i> * Pescado con ensalada <i>Fish with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Fabada <i>Bean stew</i> * Pavo con guarnición <i>Turkey with garnish</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Sopa de estremitas <i>Soup</i> * Filetes rusos <i>Hamburger</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Crema de puerros <i>Leek cream</i> * Escalope de pollo <i>Chicken escalope</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>

Resumen Diario: Energía 681 Kcal; Hidratos 90 g; Proteínas 24 g; Lípidos 25 g.

22	23	24	25	26
Tallarines <i>Pasta</i> * Pescadilla con ensalada <i>Whiting with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Lentejas <i>Lentils</i> * Milanesa de pavo <i>Turkey fillet</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Crema de hortalizas <i>Vegetable cream</i> * Hamburguesa con guarnición <i>Hamburger with garnish</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Arroz tres delicias <i>Rice with vegetables</i> * Gallos a la andaluza <i>Sole</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Sopa de ave con fideos <i>Soup</i> * Redondo asado <i>Roasted beef</i> * Tortitas con chocolate <i>Pancakes</i> with chocolate syrup

Resumen Diario: Energía 668 Kcal; Hidratos 89 g; Proteínas 24 g; Lípidos 24 g.

29	30	31		
Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Varitas de pescado <i>Fish fingers</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Puré de verduras <i>Vegetable puree</i> * Pechuga de pollo <i>Chicken breast</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Sopa maravilla <i>Soup</i> * Albóndigas con verduras <i>Meatballs with vegetables</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>		

Resumen Diario: Energía 682 Kcal; Hidratos 92 g; Proteínas 24 g; Lípidos 24 g.

l	m	x	j	v
<b>1</b>  DÍA FESTIVO <i>DAY OFF</i>	<b>2</b>  DÍA FESTIVO <i>DAY OFF</i>	<b>3</b>  Judías verdes <i>Green beans</i> * Croquetas de merluza <i>Fish croquettes</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	<b>4</b>  Consomé <i>Broth</i> * Boquerones con tomates aliñados <i>Anchovies with tomato salad</i> * Yogur con nueces <i>Yoghurt with nuts</i>	<b>5</b>  Roast beef con puré de patatas <i>Roast beef with mashed potatoes</i> * Gelatina de frutas <i>Jelly fruit</i>
<b>8</b>  Sopa maravilla <i>Soup</i> * Salmón a la plancha <i>Grilled salmon</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	<b>9</b>  Ensalada mixta <i>Salad</i> * Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> * Cuajada con miel <i>Honey curd</i>	<b>10</b>  Vichissoyse * Muslitos de pollo asados <i>Roasted chicken</i> * Macedonia de frutas <i>Fruit salad</i>	<b>11</b>  Lenguado a la plancha con patatas hervidas <i>Grilled sole with boiled potatoes</i> * Natillas <i>Custard</i>	<b>12</b>  Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> * Calamar a la plancha <i>Grilled squid</i> * Queso fresco con membrillo <i>Cheese and quince</i>
<b>15</b>  DÍA FESTIVO <i>DAY OFF</i>	<b>16</b>  Chuletillas de cordero a la plancha con ensalada <i>Lamb chops with salad</i> * Flan	<b>17</b>  Rodaballo al horno con patatas panadera <i>Grilled turbot with potatoes</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	<b>18</b>  Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> * Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Macedonia de frutas <i>Fruit salad</i>	<b>19</b>  Emperador a la plancha con verduritas <i>Grilled swordfish with vegetables</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<b>22</b>  Sopa de verduras <i>Vegetable soup</i> * Nuggets de pollo <i>Chicken Nuggets</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	<b>23</b>  Huevos rellenos con ensaladilla rusa <i>Tuna stuffed eggs with salad</i> * Gelatina de frutas <i>Jelly fruit</i>	<b>24</b>  Atún con pisto <i>Tuna with vegetable stew</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	<b>25</b>  Filete de ternera a la plancha con patatas <i>Grilled steak with french fries</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	<b>26</b>  Crema de espárragos <i>Asparagus cream</i> * Salmonetes <i>Red mullet</i> * Flan
<b>29</b>  Salchichas al horno con puré de patata <i>Baked sausages with mashed potatoes</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	<b>30</b>  Ensalada variada <i>Salad</i> * Filetes de gallo <i>Sole fillet</i> * Cuajada con miel <i>Honey curd</i>	<b>31</b>  Acelgas rehogadas <i>Chard</i> * Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>		