

MENÚ COMEDOR MAYO

Una buena alimentación debe combinar...



6º Primaria
Merienda: bocadillos variados.

Secundaria y Bachillerato
A media mañana: pieza de fruta o bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.

Bollería, dulce...

Consumo ocasional

Carnes grasas y embutidos

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

Consumo diario

2-4 Raciones:
Leche, yogur y queso

3-5 Raciones
Preferiblemente aceite de oliva

2 Raciones:
Verduras y hortalizas

>3 Raciones
Verdura, frutas

4-6 Raciones
Pan, cereales, arroz, pasta, patatas

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> Acelgas rehogadas <i>Chard</i> * Albóndigas con patatas y zanahorias <i>Meatballs</i> with potatoes and carrots Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Lentejas <i>Lentils</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Pechuga de pavo <i>Turkey breast</i> Emperador a la plancha <i>Grilled swordfish</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> Pasta con vegetales <i>Pasta with vegetables</i> * Varitas de merluza <i>Fish fingers</i> Ragout de ternera <i>Veal ragout</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>
Resumen Diario: Energía 937 Kcal; Hidratos 112 g; Proteínas 39 g; Lípidos 37 g.				
8	9	10	11	12
Espaguetis <i>Spaghetti</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Filete de pollo con guarnición <i>Chicken fillet with garnish</i> Pizza margarita <i>Pizza</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Puré de zanahorias <i>Carrot puree</i> Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> * Hamburguesa con tomate y lechuga <i>Hamburger</i> with tomato and lettuce Cordon Bleu * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Fideuá Gazpacho * Merluza con ensalada <i>Hake with salad</i> Pollo al ajillo <i>Garlic chicken</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Sopa de cocido <i>Soup</i> Champiñones con jamón <i>Mushrooms with ham</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Roti de pavo asado <i>Roasted turkey</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Ensalada de San Isidro <i>Salad</i> * Cinta de lomo <i>Pork loin</i> Tortilla de patatas con pimientos <i>Spanish omelette</i> with peppers * Bizcocho de chocolate <i>Chocolate cake</i>
Resumen Diario: Energía 941 Kcal; Hidratos 113 g; Proteínas 39 g; Lípidos 37 g.				
15	16	17	18	19
DÍA FESTIVO DAY OFF	Macarrones <i>Macaroni</i> Ensaladilla <i>Potato salad with mayonnaise</i> * Pescado con ensalada <i>Fish with salad</i> Pollo en pepitoria <i>Chicken with vegetables</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Fabada <i>Bean stew</i> Pisto <i>Vegetable stew</i> * Pavo con guarnición <i>Turkey with garnish</i> Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Sopa de estrellas <i>Soup</i> Paella * Filetes rusos <i>Hamburger</i> Rollitos de primavera <i>Spring rolls</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Crema de puerros <i>Leek cream</i> Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i> * Escalope de pollo <i>Chicken escalope</i> Bacalao al horno <i>Baked cod</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>
Resumen Diario: Energía 942 Kcal; Hidratos 110 g; Proteínas 40 g; Lípidos 38 g.				
22	23	24	25	26
Tallarines <i>Pasta</i> Ensalada de pollo con maíz y piña <i>Chicken salad with</i> <i>corn cob and pineapple</i> * Pescadilla con ensalada <i>Whiting with salad</i> Cinta de lomo <i>Pork loin</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Lentejas <i>Lentils</i> Alcachofas salteadas <i>Artichokes</i> * Milanesa de pavo <i>Turkey fillet</i> Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Crema de hortalizas <i>Vegetable cream</i> Judías verdes con atún y huevo duro <i>Green beans with tuna</i> <i>and hard-boiled egg</i> * Hamburguesa con guarnición <i>Hamburger with garnish</i> Calamares y croquetas <i>Coated squid and croquettes</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Arroz tres delicias <i>Rice with vegetables</i> Salmorejo * Gallos a la andaluza <i>Sole</i> Pollo al chilindrón <i>Chicken with garnish</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Sopa de ave con fideos <i>Soup</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Redondo asado <i>Roasted beef</i> Cordon Bleu * Tortitas con chocolate <i>Pancakes</i> with chocolate syrup
Resumen Diario: Energía 978 Kcal; Hidratos 117 g; Proteínas 42 g; Lípidos 38 g.				
29	30	31		
Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Acelgas con patatas <i>Chard with potatoes</i> * Varitas de pescado <i>Fish fingers</i> Ternera a la jardinera <i>Veal</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Puré de verduras <i>Vegetable puree</i> Ensalada campera <i>Salad</i> * Pechuga de pollo <i>Chicken breast</i> Emperador a la plancha <i>Grilled swordfish</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	Sopa maravilla <i>Soup</i> Menestra <i>Vegetable stew</i> * Albóndigas con verduras <i>Meatballs with vegetables</i> Tortilla de patata con ensalada <i>Omelette with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>		
Resumen Diario: Energía 954 Kcal; Hidratos 114 g; Proteínas 39 g; Lípidos 38 g.				

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