

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2022

COLEGIO: MERCEDES SANTANDER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Arroz con salchichas Libritos de jamón y queso con ensalada Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Judías verdes salteadas Estofado de ternera con patatas al vapor Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>Patatas estofadas con calamares Hamburguesa de ternera con ensalada Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 2988/715 GT: 25 GS: 3 HC: 94 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Puré de zanahoria con patatas Chuleta de Sajonia con patatas al vapor Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Empanadillas de atún con ensalada Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza Pollo asado con patatas dado Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Macarrones a la boloñesa Merluza a la romana con ensalada Melocotón en almíbar y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la riojana Huevos rellenos de atún con salsa de tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3375/808 GT: 32 GS: 5 HC: 95 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Arroz tres delicias Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Porrusalda Bacalao al horno con pimientos Fruta de temporada y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Coliflor salteada Hamburguesa de ternera con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>20</p> <p>Judías verdes salteadas Filete de cerdo en salsa con pimientos Fruta de temporada y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2792/668 GT: 22 GS: 3 HC: 89 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Ensalada de pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Varitas de pescado con ensalada Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín Filete de pollo al horno con patatas dado Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas a la riojana Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Menestra de verduras salteadas Chuleta de Sajonia con pimientos Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3049/729 GT: 25 GS: 4 HC: 92 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Patatas estofadas con calamares Hamburguesa de ternera con ensalada Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>31</p> <p>Sopa de cocido Cocido lebaniego Fruta de temporada y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>						<p>VE: 2521/603 GT: 20 GS: 5 HC: 83 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES