

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | FIESTA NACIONAL | FIESTA NACIONAL | FIESTA |
| Arroz tres delicias Filete de atún empanado Lechuga con zanahoria Fruta Pan H:99,6 g P:27,2 G:22,2 C:711 Alérgenos: 5. 7.1. 2. 4. 3. 12. 8. | 6 Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan H:63,2 g P:33,4 G:35,45 C:1.000 Alérgenos: 7.1. 2. 12. 8. | 7 DÍA GASTRONÓMICO PAÍS VASCO Purrusalda Merluza koskera Lechuga Yogurt y Pan H:16,6 g P:28,8 G:18 C:350 Alérgenos: 7.1. 4. 6. 3. 12. 8. 15. | 8 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1. 2. 12. 8. | 9 Guisantes con ajo Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Bebedino Pan H:28,5 g P:48,5 G:64 C:901 Alérgenos: 7.1. 2. 4. 12. 8. |
| Crema de puerros Escalope de pollo Lechuga Fruta Pan H:20,3 g P:47,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 7.1. 4. 12. 8. 15. | 13 Coditos boloñesa Rosada al horno Lechuga con maíz Fruta Pan H:74,19 g P:46,5 G:25,4 C:454 Alérgenos: 7.1. 2. 3. 12. 8. 15. | 14 FIESTA LOCAL | 15 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de york Lechuga Fruta Pan H:43,8 g P:21 G:8 C:365 Alérgenos: 7.1. 2. 12. 8. | 16 Judías verdes con jamón Chuleta de sajonia plancha con patatas Crema de macedonia Pan H:42,1 g P:39,2 G:30,8 C:655 Alérgenos: 7.1. 4. 12. 8. |
| Macarrones con tomate y queso Platija empanada Lechuga Fruta Pan H:85,6 g P:45,8 G:47 C:923 Alérgenos: 7.1. 2. 4. 3. 12. 8. | 20 Menestra de verduras con ajo Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan H:57,1 g P:43,1 G:43 C:818 Alérgenos: 7.1. 12. 8. 15. | 21 DÍA GASTRONÓMICO ASTURIAS Cocido montañés Cachopo Lechuga Yogurt y Pan H:54,6 g P:45,4 G:40,5 C:623 Alérgenos: 7.1. 2. 4. 12. 8. 15. | 22 Arroz con tomate y salchichas Merluza en salsa verde Lechuga con zanahoria Fruta Pan H:50,6 g P:32,9 G:29 C:596 Alérgenos: 7.1. 3. 12. 8. 15. | 23 Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga Mousee de fresa Pan H:41,3 g P:38,6 G:29,8 C:651 Alérgenos: 7.1. 2. 4. 12. 8. |
| DÍA SIN GLUTEN Crema de zanahorias ecológicas Cinta de lomo al ajillo Lechuga con atún Fruta y Pan H:11,5 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 3. 8. 15. | 27 Judías blancas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan H:42,1 g P:46,9 G:38,8 C:1.008 Alérgenos: 5. 7.1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. | 28 DÍA GASTRONÓMICO ANDALUCÍA Arroz a la andaluza Flamenguín Lechuga Yogurt y Pan H:54,6 g P:24,3 G:50,6 C:771 Alérgenos: 7.1. 2. 4. 12. 8. | 29 Tallarines carbonara Palometa en salsa de tomate con patatas Fruta Pan H:94,8 g P:49,5 G:46,7 C:1.141 Alérgenos: 7.1. 2. 4. 3. 12. 8. | 30 Sopa de cocido Cocido madrileño Melocotón en almíbar Pan H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1. 2. 12. 8. |



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A – COMIDA

Cereales, féculas o legumbres
Verduras
Carne
Pescado
Huevo

B – CENA

Verduras
Cereales o féculas
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne

Recomendaciones nutricionales



La fruta previene la caries dental y mejora el tránsito intestinal.



El huevo mejora la memoria y ayuda en el proceso de aprendizaje.



El pescado es rico en proteínas, muy digestible y disminuye la obesidad.



La carne tiene mucho valor nutritivo.



La leche es rica en calcio para un crecimiento óptimo.



Nota informativa para los padres:

Una parte importante del aporte energético total diario se debe realizar con productos de buena calidad y con nutrientes equilibrados



LACTEO

MAYO DE 2019



| | <u>1º Plato</u> | <u>2º Plato</u> |
|---------------------|---------------------------------------|--|
| <u>JUEVES 2</u> | Espaguetis con chorizo | Merluza al horno |
| <u>VIERNES 3</u> | Puré de verduras | Jamoncitos de pollo en salsa con patatas |
| <u>LUNES 6</u> | Arroz tres delicias | Rosada en su jugo |
| <u>MARTES 7</u> | Judías blancas con verduras y chorizo | Tortilla de patata |
| <u>MIÉRCOLES 8</u> | Purrusalda | Merluza koskera |
| <u>JUEVES 9</u> | Sopa de cocido | Cocido madrileño |
| <u>VIERNES 10</u> | Guisantes con ajo | Cinta de lomo a la madrileña |
| <u>LUNES 13</u> | Crema de puerros | Filete de pollo a la plancha |
| <u>MARTES 14</u> | Coditos boloñesa | Rosada al horno |
| <u>MIÉRCOLES 15</u> | Paella | Alpargate con patatas |
| <u>JUEVES 16</u> | Lentejas ecológicas con verduras | Tortilla de york |
| <u>VIERNES 17</u> | Judías verdes con jamón | Chuleta de sajonia plancha con patatas |
| <u>LUNES 20</u> | Macarrones con tomate | Platija empanada |
| <u>MARTES 21</u> | Menestra de verduras con ajo | Albóndigas de ternera en salsa con patatas |
| <u>MIÉRCOLES 22</u> | Cocido montañés | Filete de pavo plancha |
| <u>JUEVES 23</u> | Arroz con tomate y salchichas | Merluza en salsa verde |
| <u>VIERNES 24</u> | Judías pintas con verduras | Tortilla de calabacín |
| <u>LUNES 27</u> | Crema de zanahorias ecológicas | Cinta de lomo al ajillo |
| <u>MARTES 28</u> | Judías blancas con verduras | Filete de pollo a la plancha |
| <u>MIÉRCOLES 29</u> | Arroz a la andaluza | Cinta de lomo plancha |
| <u>JUEVES 30</u> | Tallarines con tomate | Palometa en salsa de tomate con patatas |
| <u>VIERNES 31</u> | Sopa de cocido | Cocido madrileño |

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes





MUSULMÁN

MAYO DE 2019



| | <i>1º Plato</i> | <i>2º Plato</i> |
|---------------------|------------------------------------|--|
| <u>JUEVES 2</u> | Espaguetis con tomate | Merluza al horno |
| <u>VIERNES 3</u> | Puré de verduras | Jamonicitos de pollo en salsa con patatas |
| | | |
| <u>LUNES 6</u> | Arroz con tomate | Filete de atún empanado |
| <u>MARTES 7</u> | Judías blancas con verduras | Tortilla de patata |
| <u>MIÉRCOLES 8</u> | Purrusalda | Merluza koskera |
| <u>JUEVES 9</u> | Sopa de cocido | Cocido de verduras |
| <u>VIERNES 10</u> | Guisantes con ajo | Filete de pollo a la plancha |
| | | |
| <u>LUNES 13</u> | Crema de puerros | Escalope de pollo |
| <u>MARTES 14</u> | Coditos boloñesa | Rosada al horno |
| <u>MIÉRCOLES 15</u> | Paella | Alpargate con patatas |
| <u>JUEVES 16</u> | Lentejas ecológicas con verduras | Pavo plancha |
| <u>VIERNES 17</u> | Judías verdes con ajo | Filete de pollo a la plancha |
| | | |
| <u>LUNES 20</u> | Macarrones con tomate y queso | Platija empanada |
| <u>MARTES 21</u> | Menestra de verduras con ajo | Albóndigas de ternera en salsa con patatas |
| <u>MIÉRCOLES 22</u> | Cocido de verduras | Filete de pavo plancha |
| <u>JUEVES 23</u> | Arroz con tomate | Merluza en salsa verde |
| <u>VIERNES 24</u> | Judías pintas con verduras | Tortilla de calabacín |
| | | |
| <u>LUNES 27</u> | Crema de zanahorias ecológicas | Tortilla de espinacas |
| <u>MARTES 28</u> | Judías blancas con verduras | Filete de pollo a la plancha |
| <u>MIÉRCOLES 29</u> | Arroz con tomate | Filete de pavo plancha |
| <u>JUEVES 30</u> | Tallarines con tomate | Palometa en salsa de tomate con patatas |
| <u>VIERNES 31</u> | Sopa de cocido | Cocido de verduras |

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes





CELIACO

MAYO DE 2019



| | <i>1º Plato</i> | <i>2º Plato</i> |
|---------------------|--|--|
| <u>JUEVES 2</u> | Pasta especial con chorizo | Merluza plancha |
| <u>VIERNES 3</u> | Puré de verduras | Jamoncitos de pollo en salsa con patatas |
| <u>LUNES 6</u> | Arroz tres delicias | Rosada en su jugo |
| <u>MARTES 7</u> | Judías blancas con verduras y chorizo | Tortilla de patata |
| <u>MIÉRCOLES 8</u> | Purrusalda | Merluza plancha |
| <u>JUEVES 9</u> | Sopa de fideos especiales | Cocido madrileño |
| <u>VIERNES 10</u> | Guisantes con ajo | Cinta de lomo plancha |
| <u>LUNES 13</u> | Crema de puerros | Filete de pollo a la plancha |
| <u>MARTES 14</u> | Pasta especial a la boloñesa | Rosada en su jugo |
| <u>MIÉRCOLES 15</u> | Paella | Filete de pavo plancha |
| <u>JUEVES 16</u> | Lentejas ecológicas con verduras | Tortilla de york |
| <u>VIERNES 17</u> | Judías verdes con jamón | Chuleta de sajonia plancha con patatas |
| <u>LUNES 20</u> | Pasta especial con tomate y queso | Rosada en su jugo |
| <u>MARTES 21</u> | Menestra de verduras con ajo | Cinta de lomo plancha |
| <u>MIÉRCOLES 22</u> | Cocido montañés | Filete de pavo plancha |
| <u>JUEVES 23</u> | Arroz con tomate y salchichas | Merluza plancha |
| <u>VIERNES 24</u> | Judías pintas con verduras | Tortilla de calabacín |
| <u>LUNES 27</u> | Crema de zanahorias ecológicas | Cinta de lomo al ajillo |
| <u>MARTES 28</u> | Judías blancas con verduras | Filete de pollo a la plancha |
| <u>MIÉRCOLES 29</u> | Arroz a la andaluza | Cinta de lomo plancha |
| <u>JUEVES 30</u> | Pasta especial carbonara | Palometa en su jugo |
| <u>VIERNES 31</u> | Sopa de fideos especiales | Cocido madrileño |

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes

