



MENÚ PRIMAVERA (Abril, mayo y junio)

Mayo 2018

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de zanahoria, puerro y patata ▪Tortilla española ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Pasta italiana con tomate triturado y queso ▪Merluza al horno ▪Ensalada de lechuga y cebolla ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ensalada de garbanzo (calabaza, zanahoria, pimiento) ▪Arroz con pollo y tomate ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Menestra de verduras (guisante, judía, patata, zanahoria, alcachofa, cebolla, jamón) ▪Abadejo al horno ▪Ensalada de lechuga y tomate ▪Pan/agua/Yogur natural entero azucarado
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> ▪Pasta italiana con calabacín y puerro ▪Pechuga de pavo al horno ▪Ensalada de lechuga y tomate ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de verduras con huevo duro en cuarterones ▪Merluza con tomate al horno ▪Judías verdes salteadas ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ensalada de lechuga y tomate ▪Bistec de ternera empanado ▪Patata frita ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Lentejas guisadas vegetales (patata, calabacín, pimiento, zanahoria y cebolla) ▪Croquetas de bonito ▪Ensalada de tomate ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de calabacín ▪Bonito con tomate (tomate, cebolla) ▪Arroz ▪Pan/agua/ Yogur natural entero azucarado
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none"> ▪Macarrones con tomate, cebolla, pimiento y aceite de oliva ▪Ensalada mixta de lechuga, pepino, remolacha, tomate y huevo duro ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ensalada de garbanzo, calabacín, calabaza y puerro ▪Croquetas de merluza ▪Ensalada de lechuga ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ensalada de judías verdes con tomate ▪Merluza al horno ▪Guisantes con arroz salteados ▪Pan/agua/Fruta 	<p>DÍA DAS LETRAS GALEGAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ensalada mixta de lechuga, tomate, cebolla, pepino ▪Calamares o choupas en tinta ▪Arroz cocido y brécol al vapor con aceite de oliva ▪Pan/agua/ Yogur natural entero azucarado
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de calabacín y puerro ▪Filete de pavo al horno ▪Patatas asadas y ensalada de tomate ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de verduras (calabacín, acelga, zanahoria y cebolla) ▪Lasaña de carne con besamel, tomate, cebolla, queso Gruyère (plato casero) ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Guisantes rehogados con jamón serrano, cebolla y zanahoria. ▪Abadejo al horno ▪Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y zanahoria rallada ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de calabaza (patata, calabaza, zanahoria, cebolla y puerro) ▪Arroz con huevo frito y tomate ▪Ensalada de lechuga ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Pizza margarita casera sin levadura, tomate, queso mozzarella (plato casero) ▪Merluza al horno ▪Ensalada de tomate, brécol al vapor con aceite de oliva ▪Pan/agua/ Yogur natural entero azucarado
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> ▪Sopa fideos (agua, pollo y pasta) ▪Albóndigas de cerdo guisadas ▪Judías verdes rehogadas ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de zanahoria, puerro y patata ▪Tortilla española ▪Ensalada de tomate ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Pasta italiana con tomate triturado y queso ▪Merluza al horno ▪Ensalada de lechuga y cebolla ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ensalada de garbanzo (calabaza, zanahoria, pimiento) ▪Arroz con pollo y tomate ▪Pan/agua/Fruta 	

Información nutricional media estimada para IR de 2300kcal:

Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos C	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol
SEMANA 1	847kcal	32 g	92g	15g	36g	152g
SEMANA 2	861kcal	38gr	91g	13g	35g	125g
SEMANA 3	812kcal	30gr	88g	14g	35g	136g
SEMANA 4	831kcal	38gr	84g	13g	36g	112g

***Se seguirá ofreciendo leche a los niños que lo deseen**