

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2023

- Nombre del Colegio -

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|---|--|---|---|--|
| <p><b>1 RECOMENDACIÓN DE FESTIVO</b></p> <p>Arroz horneado con pasas y quinoa (tomate, cebolla)<br/>Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.171/519 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>     | <p><b>2</b> Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)<br/>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.469/352 GT:17 GS:0 HC:36 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>                  | <p><b>3</b> Crema de patata, champiñones, calabacín, zanahoria y apio<br/>Salchichas de pollo al horno con tomate<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.715/410 GT:14 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>                       | <p><b>4</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)<br/>Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera)<br/>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.342/560 GT:23 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p> | <p><b>5</b> Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)<br/>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.359/564 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p> |
| <p><b>8</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz<br/>Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.728/413 GT:18 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p> | <p><b>9</b> Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli)<br/>Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias)<br/>Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.809/433 GT:18 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>                                      | <p><b>10</b> Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao)<br/>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.300/550 GT:20 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p> | <p><b>11</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)<br/>Merluza con zanahoria y patata<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.834/439 GT:14 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>                                    | <p><b>12</b> Espirales (eco.) con tomate y cebolla<br/>Tortilla francesa con ensalada de tomate<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.242/536 GT:24 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>  |
| <p><b>15</b> Crema de patata, calabaza, apio y manzana<br/>Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo)<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.839/440 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>                                       | <p><b>16</b> Arroz caldoso con verduras (eco.) (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli)<br/>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos<br/>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.942/465 GT:17 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p> | <p><b>17</b> Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)<br/>Salmón al horno<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.967/471 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>                                  | <p><b>18</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha<br/>Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada)<br/>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>              | <p><b>19</b> Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.429/581 GT:21 GS:0 HC:82 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>                  |
| <p><b>22</b> PENDIENTE VALIDAR (*)</p>  | <p><b>23</b> PENDIENTE VALIDAR (*)</p>   | <p><b>24</b> PENDIENTE VALIDAR (*)</p>  | <p><b>25</b> PENDIENTE VALIDAR (*)</p>  | <p><b>26</b> PENDIENTE VALIDAR (*)</p>   |
| <p><b>29</b> PENDIENTE VALIDAR (*)</p>  | <p><b>30</b> PENDIENTE VALIDAR (*)</p>   | <p><b>31</b></p>  |   | <p>* Se publicará una vez validado por parte del equipo EVACOLE de la Junta de Andalucía. Fecha tope: 18 de mayo</p>   |

MES:

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes