

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2023

**RICARDO MUR**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
<b>1</b>  <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta  <small>VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2</small>	<b>2</b>  Fideuá con verduras Hamburguesa mixta con parmentier de espinacas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos  <small>VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2</small>	<b>3</b>  Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos  <small>VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1</small>	<b>4</b>  Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  <small>VE:3.072/735 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2</small>	<b>5</b>  Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos  <small>VE:3.315/793 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:40 SAL:1</small>	<b>6</b>  1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos  1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta  <small>VE:3.315/793 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:40 SAL:1</small>	<b>7</b>  1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta  1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos  <small>VE:3.315/793 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:40 SAL:1</small>	
<b>8</b>  Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  <small>VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</small>	<b>9</b>  Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta  <small>VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</small>	<b>10</b>  Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos  <small>VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2</small>	<b>11</b>  Lentejas estofadas con verduras Medallón de merluza con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  <small>VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1</small>	<b>12</b>  Arroz tres delicias Salchichas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  <small>VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3</small>	<b>13</b>  1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos  1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos  <small>VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3</small>	<b>14</b>  1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos  1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos  <small>VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3</small>	
<b>15</b>  Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  <small>VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</small>	<b>16</b>  Crema de champiñones Albóndigas con tomate Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta  <small>VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:80 AZ:26 PROT:40 SAL:1</small>	<b>17</b>  Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos  <small>VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1</small>	<b>18</b>  Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta  <small>VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1</small>	<b>19</b>  Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con puré de patatas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos  <small>VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3</small>	<b>20</b>  1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos  1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  <small>VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3</small>	<b>21</b>  1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos  1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos  <small>VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3</small>	
<b>22</b>  Salteado de borraja con patatas Hamburguesa mixta con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta  <small>VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2</small>	<b>23</b>  Vichyssoise de garbanzos Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  <small>VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:116 AZ:34 PROT:36 SAL:1</small>	<b>24</b>  Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos  <small>VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2</small>	<b>25</b>  Guiso de lentejas con manzana Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  <small>VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:2</small>	<b>26</b>  Ensalada de pasta Pollo asado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos  <small>VE:3.168/758 GT:18 GS:6 HC:117 AZ:27 PROT:61 SAL:1</small>	<b>27</b>  1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos  1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta  <small>VE:3.168/758 GT:18 GS:6 HC:117 AZ:27 PROT:61 SAL:1</small>	<b>28</b>  1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos  1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos  <small>VE:3.168/758 GT:18 GS:6 HC:117 AZ:27 PROT:61 SAL:1</small>	
<b>29</b>  Puré de patata, puerro y zanahorias Pollo asado con tomillo Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos  <small>VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1</small>	<b>30</b>  Paella de verduras Rape a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  <small>VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2</small>	<b>31</b>  Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Bistec de magro a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos  <small>VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2</small>	Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.				

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**