

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: MAYO

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>DIABETICO 6 RACIONES</b>				<b>1 FESTIVO</b>
<p>4</p> <p>ARROZ CON TOMATE (120 g arroz hervido y escurrido= 3 rac)                      ABADEJO A LA PLANCHA                      ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ CON OLIVA VIRGEN                      NARANJA (100 G= 1 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>	<p>5</p> <p>REHOGADO DE COLIFLOR Y PATATA FRESCA(195 G patata cocida= 3 rac)                      PATATAS COCIDAS 2925,5 GR=4,5 RAC                      SALCHICHAS FRESCAS DE PAVO ASADAS                      LECHUGA Y TOMATE                      MANDARINA(100 G= 1 RAC)                      PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACA Y HUEVO DURO (165 g garbanzos hervidos y escurridos= 3 rac)                      VEGGIE ALBONDIGAS EN PISTO                      PERA(100 G= 1 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>	<p>7</p> <p>SOPA MARINERA DE PESCADO Y FIDEOS INTEGRALES ECO(15 g pasta integral cruda= 1 rac)                      SUPREMA DE SALMON AL LIMON                      PATATAS HERVIDAS (162,5 g patata cocida= 2,5 rac)                      YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC)                      PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)</p>	<p>8</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS (165 g alubias hervidas y escurridas= 3 rac)                      REVUELTO DE ATUN                      ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CON OLIVA VIRGEN                      MANZANA(100 G= 1 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>
<p>11</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS E INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA (135 G PASTA HERVIDA Y ESCURRIDA=3 RAC)                      JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN                      ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA CON OLIVA VIRGEN                      NARANJA (100 G= 1 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (150 g lentejas hervidas y escurridas= 3 rac)                      TORTILLA FRANCESA                      ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS CON OLIVA VIRGEN                      MANZANA(100 G= 1 RAC)                      PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)</p>	<p>13</p> <p>REHOGADO DE BORRAJA CON PATATA (195 G patata cocida= 3 rac)                      MAGRO AL AJILLO                      DADOS DE CALABACIN Y ZANAHORIA ASADOS                      PERA(100 G= 1 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>	<p>14</p> <p>ARROZ A LA NAPOLITANA (140 g arroz hervido y escurrido= 3,5 rac)                      MERLUZA ASADA CON AJO Y PEREJIL                      ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ CON OLIVA VIRGEN                      YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC)                      PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE PUERRO FRESCO Y MANZANA (65 g patata cocida=1 rac)                      GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (110 g garbanzos hervidos y escurridos= 2 rac)                      MANDARINA(100 G= 1 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>
<p>18</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON JAMON (200 g= 2 rac)                      VEGGIE ALBONDIGAS EN SALSA                      ARROZ AL AJILLO (40 g arroz hervido y escurrido= 1 rac)                      NARANJA(100 G= 1 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>	<p>19</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (120 g arroz hervido y escurrido= 3 rac)                      FILETE DE ABADEJO A LA DONOSTIARRA                      ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE                      MANZANA(100 G= 1 RAC)                      PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE PASTA INTEGRAL ECOLÓGICA (15 g pasta integral cruda= 1 rac)                      POLLO ASADO                      PATATAS ASADAS (60 g patata asada= 2 rac)                      PERA(100 G= 1 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>	<p>21</p> <p>ESTOFADO DE ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (192,5 g alubias hervidas y escurridas= 3,5 rac)                      TORTILLA FRANCESA                      ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA CON OLIVA VIRGEN                      YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC)                      PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)</p>	<p>22</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS EN VARIAS COCCIONES Y ACEITE DE AJO(195 G patata cocida= 3 rac)                      FILETE DE CABALLA EN SALSA DE TOMATE                      ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA                      MANDARINA(100 G= 1 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>
<p>25</p> <p>PAELLA DE ARROZ CON VERDURITAS (140 g arroz hervido y escurrido= 3,5 rac)                      JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN                      ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS CON OLIVA VIRGEN                      YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE PASTA INTEGRAL(15 g pasta integral cruda= 1 rac)                      MAGRO DE CERDO FRESCO EN SALSA                      PATATAS HERVIDAS (130 g patata asada= 2 rac)                      NARANJA (100 G= 1 RAC)                      PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)</p>	<p>27</p> <p>GUIISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (150 g lentejas hervidas y escurridas= 3 rac)                      TORTILLA DE CALABACIN Y CEBOLLA                      ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ CON OLIVA VIRGEN                      MANZANA(100 G= 1 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>	<p>28</p> <p>CREMA ECOLOGICA DE ZANAHORIA(195 G patata cocida= 3 rac)                      ESTOFADO DE PAVO                      LECHUGA Y TOMATE                      MANDARINA(100 G= 1 RAC)                      PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)</p>	<p>29</p> <p>ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS (165 g garbanzos hervidas y escurridas= 3 rac)                      MERLUZA CON PIL-PIL DE TOMATE                      ENSALADA                      PERA(100 G= 1 RAC)                      PAN BLANCO (40G=2 RAC)</p>

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