

<p align="center"><u>3 MAYO</u></p> <p>Judías verdes rehogadas Croquetas de jamón (1,2,3)con ensalada Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (335) H (43) L (9) P (26)</u></p> <p>Cena: crema de calabacín + yogur con nueces</p>	<p align="center"><u>4 MAYO</u></p> <p>Lentejas con verduras Lomo (1) en salsa de tomate Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (398) H (60) L (5) P (39)</u></p> <p>Cena: ñoquis con guisantes + yogur</p>	<p align="center"><u>5 MAYO</u></p> <p>Crema de calabaza Bacalao rebozado (1,3,4) Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (353) H (47) L (6) P (35)</u></p> <p>Cena: pollo con verduras + fruta</p>	<p align="center"><u>6 MAYO</u></p> <p>Arroz con tomate Albóndigas (1,2,7) a la jardinera Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (409) H (70) L (5) P (30)</u></p> <p>Cena: ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas + yogur</p>	<p align="center"><u>7 MAYO</u></p> <p>Patatas a la riojana Halibut (1,3,4)a la romana Pan blanco (1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (410) H (60) L (6) P (39)</u></p> <p>Cena: tortilla de patata con ensalada + yogur</p>
<p align="center"><u>10 MAYO</u></p> <p>Puré hortelano Pavo al horno (2)con patatas Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (398) H (60) L (5) P (39)</u></p> <p>Cena: espárragos blancos gratinados + fruta</p>	<p align="center"><u>11 MAYO</u></p> <p>Sopa de pollo (1,3,9) Tortilla de patata (3)con ensalada Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (403) H (70) L (9) P (15)</u></p> <p>Cena: ensalada de mango, espinacas y queso fresco</p>	<p align="center"><u>12 MAYO</u></p> <p>Macarrones con tomate (1,3) Merluza albardada (1,3,4) Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (473) H (78) L (7) P (36)</u></p> <p>Cena: huevo frito con setas + fruta</p>	<p align="center"><u>13 MAYO</u></p> <p>Alubias blancas con verduras Muslo de pollo asado Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (469) H (68) L (6) P (46)</u></p> <p>Cena: croquetas de bacalao + fruta</p>	<p align="center"><u>14 MAYO</u></p> <p>Menestra rehogada Escalope de ternera (1,2) Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (299) H (39) L (6) P (29)</u></p> <p>Cena: crepe de jamón y queso + fruta</p>
<p align="center"><u>17 MAYO</u></p> <p>Guisantes Salchichas de Frankfurt (2) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (399) H (49) L (11) P (30)</u></p> <p>Cena: tostas de jamón serrano con tomate + fruta</p>	<p align="center"><u>18 MAYO</u></p> <p>Arroz con tomate Lomo adobado (1,2,7,12) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (418) H (70) L (7) P (32)</u></p> <p>Cena: fajita de aguacate y salmón ahumado + yogur</p>	<p align="center"><u>19 MAYO</u></p> <p>Lentejas a la jardinera Bacalao (1,3,4) en salsa verde Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (463) H (68) L (7) P (45)</u></p> <p>Cena: calamares a la plancha + fruta</p>	<p align="center"><u>20 MAYO</u></p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo (1)en salsa Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (289) H (39) L (4) P (29)</u></p> <p>Cena: revuelto de setas y ajetes + fruta</p>	<p align="center"><u>21 MAYO</u></p> <p>Sopa de cocido (1,3) Limanda en salsa (1,3,4) Pan blanco (1) Yogurt</p> <p><u>Kcal (395) H (65) L (8) P (31)</u></p> <p>Cena: gazpacho con huevo picado + yogur</p>
<p align="center"><u>24 MAYO</u></p> <p>Coliflor rehogada Fte. De Sajonia (2,7) Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (353) H (47) L (6) P (35)</u></p> <p>Cena: salmón + calabacín + fruta</p>	<p align="center"><u>25 MAYO</u></p> <p>Espaguetis boloñesa (1,3) Merluza (1,3,4) a la romana Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (422) H (70) L (8) P (32)</u></p> <p>Cena: palitos de berenjena con pechuga a la plancha +yogur</p>	<p align="center"><u>26 MAYO</u></p> <p>Alubias pintas con chorizo San Jacobo (1,2,3,7) Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (313) H (41) L (4) P (29)</u></p> <p>Cena: mini pizzas de calabacín + yogur</p>	<p align="center"><u>27 MAYO</u></p> <p>Menestra de verduras Hamburguesa de ternera (7,12) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (283) H (39) L (8) P (14)</u></p> <p>Cena : ensalada de migas de bacalao con tomate y aguacate + yogur</p>	<p align="center"><u>28 MAYO</u></p> <p>Garbanzos con zanahoria Muslo de pollo asado Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (509) H (70) L (12) P (40)</u></p> <p>Cena: tortilla de calabacín + fruta</p>
<p align="center"><u>31 MAYO</u></p> <p>Crema de verduras Empanadillas de atún (1,2,3,4,5,7,12) Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (348) H (47) L (5) P (36)</u></p> <p>Cena: ensalada de pasta + fruta</p>	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 20px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>MENÚ COLEGIOS</p> <p>MAYO 2021</p> </div>			

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS 5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS 13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO) NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA

Catering García---info@cateringarcia.com. Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067