

MES: Mayo 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Crema de calabacín
Filete de merluza al horno con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.667/638 GT:30 GS:3 HC:68 AZ:25 PROT:27 SAL:2

4

Macarrones al pomodoro
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.449/586 GT:14 GS:4 HC:80 AZ:12 PROT:34 SAL:2

5

Cocido andaluz con chorizo
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.214/769 GT:29 GS:7 HC:101 AZ:26 PROT:30 SAL:2

6

Sopa de picadillo
Jamoncitos de pollo al ajillo con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.065/494 GT:12 GS:3 HC:60 AZ:22 PROT:38 SAL:3

7

Arroz tres delicias
Lomo adobado con judías verdes salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.571/615 GT:15 GS:7 HC:87 AZ:11 PROT:33 SAL:2

10

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.361/804 GT:30 GS:10 HC:111 AZ:24 PROT:28 SAL:3

11

Potaje de garbanzos
Filete de pavo en salsa con zanahorias baby
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.675/640 GT:24 GS:6 HC:67 AZ:21 PROT:39 SAL:4

12

Gazpacho
Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.254/778 GT:23 GS:1 HC:117 AZ:34 PROT:33 SAL:5

13

JORNADA GASTRONÓMICA
Rancho canario
Pata asada con patatas fritas
Postre especial y pan (sin gluten)

VE:3.589/859 GT:43 GS:9 HC:76 AZ:24 PROT:45 SAL:2

14

Macarrones al pomodoro
Filete de merluza en salsa verde con verduras
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.579/617 GT:14 GS:4 HC:82 AZ:11 PROT:38 SAL:3

17

Ensalada de pasta
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.968/710 GT:24 GS:6 HC:100 AZ:26 PROT:35 SAL:2

18

Sopa de cocido
Filete de pollo al horno con zanahorias salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.052/491 GT:20 GS:8 HC:37 AZ:10 PROT:40 SAL:1

19

Salmorejo
Estofado a la jardinera
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.893/692 GT:33 GS:13 HC:70 AZ:28 PROT:32 SAL:3

20

Espaguetis con salsa de tomate
Hamburguesa al horno con patatas chips
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.053/730 GT:25 GS:7 HC:110 AZ:24 PROT:31 SAL:3

21

Arroz milanese (sofrito: tomate, cebolla, pimiento; guisantes, zanahoria, judía verde, frankfurt)
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.132/510 GT:14 GS:5 HC:65 AZ:9 PROT:31 SAL:2

24

Lentejas a la riojana
Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.805/671 GT:24 GS:3 HC:96 AZ:25 PROT:24 SAL:3

25

Macarrones al pomodoro
Filete de pavo en salsa con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.063/733 GT:29 GS:6 HC:81 AZ:13 PROT:36 SAL:3

26

Gazpacho
Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.827/915 GT:33 GS:5 HC:102 AZ:33 PROT:57 SAL:3

27

Sopa de fideos
Lomo asado con zanahorias baby
Fruta y pan (sin gluten)

VE:1.977/473 GT:14 GS:5 HC:62 AZ:25 PROT:28 SAL:4

28

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.734/654 GT:13 GS:4 HC:100 AZ:11 PROT:36 SAL:3

31

Crema de zanahoria
Pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.048/490 GT:10 GS:2 HC:76 AZ:34 PROT:29 SAL:1