

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>2</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:3.822/914 GT:41 GS:8 HC:110 AZ:18 PROT:30 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Gazpacho Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.751/897 GT:28 GS:1 HC:126 AZ:29 PROT:36 SAL:4</p>	<p>4</p> <p>Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Yogur y pan</p> <p>VE:2.337/559 GT:24 GS:11 HC:54 AZ:10 PROT:31 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Medallón de merluza al horno con guisantes Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.019/722 GT:16 GS:1 HC:106 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>
<p>8</p> <p>Sopa de ave con pasta Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.550/610 GT:24 GS:5 HC:77 AZ:19 PROT:33 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Puré de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan</p> <p>VE:2.274/544 GT:26 GS:6 HC:58 AZ:13 PROT:25 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Coditos a la carbonara Medallón de merluza al horno con judías salteadas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.366/805 GT:18 GS:2 HC:123 AZ:25 PROT:44 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Cocido de garbanzos Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan</p> <p>VE:4.296/1.028 GT:49 GS:9 HC:118 AZ:16 PROT:34 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>Salmorejo Pollo asado al limón con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.085/738 GT:29 GS:11 HC:80 AZ:26 PROT:41 SAL:3</p>
<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Salchichas con patatas fritas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.352/802 GT:26 GS:5 HC:121 AZ:19 PROT:24 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas en salsa con menestra de verduras salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:2.980/713 GT:32 GS:13 HC:70 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.575/855 GT:15 GS:4 HC:129 AZ:24 PROT:55 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan</p> <p>VE:3.071/735 GT:23 GS:3 HC:100 AZ:14 PROT:34 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Gazpacho San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:4.040/966 GT:34 GS:4 HC:132 AZ:32 PROT:36 SAL:3</p>
<p>22</p> <p>Crema de calabaza Nuggets de pollo con verduritas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.776/664 GT:25 GS:3 HC:88 AZ:24 PROT:22 SAL:4</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan</p> <p>VE:2.720/651 GT:18 GS:4 HC:89 AZ:10 PROT:30 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Gazpacho Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.542/847 GT:24 GS:4 HC:111 AZ:28 PROT:51 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave Calamares a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan</p> <p>VE:2.546/609 GT:27 GS:5 HC:62 AZ:12 PROT:27 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Macarrones a la napolitana Medallón de merluza en salsa de zanahorias con guisantes Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.107/743 GT:16 GS:2 HC:114 AZ:24 PROT:39 SAL:2</p>
<p>29</p> <p>Lentejas a la campesina Hamburguesa al horno con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.649/634 GT:13 GS:4 HC:109 AZ:18 PROT:28 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan</p> <p>VE:2.918/698 GT:30 GS:9 HC:81 AZ:22 PROT:19 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Salmorejo Pollo asado al jugo con patatas fritas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.436/822 GT:37 GS:12 HC:81 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>		

MES: Mayo 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>2</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.972/950 GT:25 GS:8 HC:110 AZ:12 PROT:41 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Gazpacho Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.818/913 GT:33 GS:3 HC:124 AZ:28 PROT:34 SAL:4</p>	<p>4</p> <p>Sopa de ave Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.537/607 GT:29 GS:13 HC:55 AZ:11 PROT:34 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Medallón de merluza al horno con guisantes Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.086/738 GT:21 GS:3 HC:104 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>
<p>8</p> <p>Sopa de ave con pasta Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.617/626 GT:29 GS:7 HC:75 AZ:18 PROT:31 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Puré de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.341/560 GT:31 GS:8 HC:56 AZ:12 PROT:23 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Pasta salteada Medallón de merluza al horno con judías salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.717/650 GT:17 GS:3 HC:98 AZ:22 PROT:30 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Cocido de garbanzos Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.185/762 GT:31 GS:10 HC:86 AZ:14 PROT:44 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Salmorejo Pollo asado al limón con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.152/754 GT:34 GS:13 HC:78 AZ:25 PROT:39 SAL:3</p>
<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Salchichas con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.419/818 GT:31 GS:7 HC:119 AZ:18 PROT:22 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas en salsa con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.047/729 GT:37 GS:15 HC:68 AZ:12 PROT:30 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa verde con judías salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.641/871 GT:20 GS:6 HC:127 AZ:23 PROT:53 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.138/751 GT:28 GS:5 HC:98 AZ:13 PROT:32 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Gazpacho Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.325/795 GT:19 GS:4 HC:103 AZ:28 PROT:57 SAL:2</p>
<p>22</p> <p>Crema de calabaza Pavo a la plancha con verduritas Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:1.927/461 GT:10 GS:2 HC:73 AZ:24 PROT:23 SAL:3</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.787/667 GT:23 GS:6 HC:87 AZ:9 PROT:28 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Gazpacho Lomo adobado con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.609/863 GT:29 GS:6 HC:109 AZ:28 PROT:49 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.303/551 GT:21 GS:6 HC:53 AZ:10 PROT:39 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Macarrones a la napolitana Medallón de merluza en salsa de zanahorias con guisantes Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.174/759 GT:21 GS:4 HC:112 AZ:24 PROT:37 SAL:2</p>
<p>29</p> <p>Lentejas a la campesina Hamburguesa al horno con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.716/650 GT:18 GS:6 HC:107 AZ:17 PROT:26 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Merluza rebozada con limón con ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.909/696 GT:36 GS:8 HC:61 AZ:15 PROT:30 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Salmorejo Pollo asado al jugo con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.503/838 GT:42 GS:14 HC:79 AZ:23 PROT:40 SAL:3</p>		

MES: Mayo 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

2

Lentejas con verduras  
(zanahoria, pimiento, cebolla,  
patata)  
Fingers de pollo con ensalada de  
lechuga y maíz  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.851/921 GT:16 GS:3 HC:113 AZ:14 PROT:45 SAL:1

3

Gazpacho  
Tortilla de patatas con ensalada  
de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.751/897 GT:28 GS:1 HC:126 AZ:29 PROT:36 SAL:4

4

Sopa de fideos  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.282/546 GT:21 GS:8 HC:55 AZ:12 PROT:33 SAL:3

5

Macarrones con salsa de tomate  
Medallón de merluza al horno  
con guisantes  
Fruta de temporada y pan

VE:3.019/722 GT:16 GS:1 HC:106 AZ:29 PROT:41 SAL:1

8

Sopa de ave con pasta  
Hamburguesa al horno con  
patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.550/610 GT:24 GS:5 HC:77 AZ:19 PROT:33 SAL:2

9

Puré de verduras  
Tortilla francesa de jamón york  
con ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.220/531 GT:22 GS:3 HC:59 AZ:14 PROT:27 SAL:2

10

Coditos salteados  
Medallón de merluza al horno  
con judías salteadas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.149/753 GT:14 GS:1 HC:121 AZ:23 PROT:38 SAL:2

11

Cocido de garbanzos  
Fingers de pollo con ensalada de  
lechuga y cebolla  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:4.204/1.006 GT:24 GS:6 HC:114 AZ:17 PROT:50 SAL:2

12

Salmorejo  
Pollo asado al limón con  
zanahoria al vapor  
Fruta de temporada y pan

VE:3.085/738 GT:29 GS:11 HC:80 AZ:26 PROT:41 SAL:3

15

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.352/802 GT:26 GS:5 HC:121 AZ:19 PROT:24 SAL:2

16

Crema de calabacín  
Albóndigas en salsa con  
menestra de verduras salteadas  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.926/700 GT:29 GS:10 HC:71 AZ:15 PROT:34 SAL:2

17

Ensalada de pasta  
Filete de merluza en salsa verde  
con judías salteadas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.575/855 GT:15 GS:4 HC:129 AZ:24 PROT:55 SAL:2

18

Alubias estofadas con verduras  
Tortilla de patatas con ensalada  
de lechuga y brotes de soja  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.017/722 GT:19 GS:0 HC:101 AZ:15 PROT:37 SAL:3

19

Gazpacho  
Pollo asado con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta de temporada y pan

VE:3.258/779 GT:14 GS:2 HC:105 AZ:29 PROT:59 SAL:2

22

Crema de calabaza  
Pavo a la plancha con verduritas  
Fruta de temporada y pan

VE:1.860/445 GT:5 GS:0 HC:75 AZ:25 PROT:25 SAL:3

23

Lentejas estofadas con chorizo  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y cebolla  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.665/638 GT:15 GS:1 HC:90 AZ:11 PROT:33 SAL:2

24

Gazpacho  
Lomo adobado con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.542/847 GT:24 GS:4 HC:111 AZ:28 PROT:51 SAL:2

25

Sopa de ave  
Fingers de pollo con ensalada de  
lechuga y aceitunas  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.428/820 GT:19 GS:4 HC:81 AZ:13 PROT:40 SAL:2

26

Macarrones a la napolitana  
Medallón de merluza en salsa  
de zanahorias con guisantes  
Fruta de temporada y pan

VE:3.107/743 GT:16 GS:2 HC:114 AZ:24 PROT:39 SAL:2

29

Lentejas a la campesina  
Hamburguesa al horno con  
menestra de verduras salteadas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.649/634 GT:13 GS:4 HC:109 AZ:18 PROT:28 SAL:2

30

Crema de zanahoria  
Merluza rebozada con limón con  
ensalada de lechuga y brotes de  
soja  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.788/667 GT:28 GS:3 HC:64 AZ:17 PROT:35 SAL:2

31

Salmorejo  
Pollo asado al jugo con patatas  
fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.436/822 GT:37 GS:12 HC:81 AZ:24 PROT:42 SAL:2