

LUNES Monday

2

FESTIVO

9 Brócoli rehogado con patata
Chuleta de Sajonia a la plancha con ensalada de colores
Fruta fresca

16 Espaguetis grafinados (tomate y queso)
Pescadilla al horno en salsa marisquera
Fruta fresca

23 Purrusalda (patatas, puerro y bacalao)
Salchichas de pavo al vapor en salsa con tomate y zanahoria
Fruta fresca

30 Arroz a la cubana (huevo cocido)
Lacón al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Fruta fresca

MARTES Tuesday

3

Arroz blanco con tomate

Huevos con bechamel y ensalada de colores
Fruta fresca

10 Lentejas guisadas (verduras)
Filete de caballa con patatas
Fruta fresca

17 Judías verdes con tomate y patata
Muslitos de pollo asados en pepitoria (huevo, guisantes y almendra)
Fruta fresca

24 Lentejas castellanas (lentejas con jamón)
Merluza al horno en salsa verde (verduras y guisantes)
Fruta fresca

31 Judías blancas caseras (verduras y chorizo)
Fletan a la andaluza con ensalada de colores
Fruta fresca

MIÉRCOLES Wednesday

4

Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)

Pollo asado en salsa con patatas
Fruta fresca

11 Paella mixta (carne de pollo, pescado y verduras)
Tortilla de patata y queso con ensalada del tiempo
Fruta fresca

18 Arroz milanesa (magro de cerdo, salchichas de pavo y verduras)
Atún al horno con tomate y ensalada verde
Fruta fresca

25 Ensalada de pasta (jamón cocido, queso, atún y verduras)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de colores
Fruta fresca

MAYO
2016

JUEVES Thursday

5

Macarrones primavera (tomate y verduras)

Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera
Fruta fresca

12 Guiso de patatas con verduras
Abadejo rebozado con ensalada verde
Fruta fresca

19 Judías pintas caseras (verduras y chorizo)
Tortilla de patata y jamón cocido con ensalada del tiempo
Fruta fresca

26 Puré de calabaza (calabaza, puerro y patata)
Lenguado empanado con ensalada verde
Fruta fresca

VIERNES Friday

6

Judías blancas con verduras

Merluza a la romana con ensalada del tiempo
Natillas

13 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Yogur

20 Vichyssoise (puerro y patata)
Albóndigas de ternera al horno en salsa primavera
Natillas

27 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Yogur

COCINAS
CENTRALES

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 679
Ca.: 193 mg Vit.A: 420 µg -
Fe.: 3.5 mg G.sat.: 3.6 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 673
Ca.: 192 mg Vit.A: 456 µg -
Fe.: 3.5 mg G.sat.: 3.1 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 679
Ca.: 190 mg Vit.A: 452 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat.: 3.2 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 17%
Grasas: 30% - Kcalorías: 658
Ca.: 179 mg Vit.A: 374 µg -
Fe.: 4.0 mg G.sat.: 2.0 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 655
Ca.: 190 mg Vit.A: 450 µg -
Fe.: 4.4 mg G.sat.: 3.4 %

MENUS IN ENGLISH

- 2 **L** - Holiday
- 3 **M** - White rice with tomato - Eggs with béchamel and colors salad - Fresh fruit
- 4 **X** - Zucchini cream - Roast chicken in sauce with potatoes - Fresh fruit
- 5 **J** - Spring macaroni - Baked veal hamburger in gardener sauce - Fresh fruit
- 6 **V** - White beans with vegetables - Breaded hake with seasonal salad - Custard
-
- 9 **L** - Broccoli sautéed with potatoes - Grilled Sajonia chop with colors salad - Fresh fruit
- 10 **M** - Stewed lentils - Mackerel filet with potatoes - Fresh fruit
- 11 **X** - Mixed paella - Cheese and potatoes omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 12 **J** - Potato stew with vegetables - Breaded Atlantic Pollock with green salad - Fresh fruit
- 13 **V** - Cocido soup - Complete Cocido - Yogurt
-
- 16 **L** - Gratin spaghetti - Baked whiting in seafood sauce - Fresh fruit
- 17 **M** - Green beans with tomato and potato - Fricassee roasted chicken thighs - Fresh fruit
- 18 **X** - Milanese rice - Baked tuna with tomato and green salad - Fresh fruit
- 19 **J** - Homemade pinto beans - Ham and potatoes omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 20 **V** - Vichyssoise - Baked veal meatballs in spring sauce - Custard
-
- 23 **L** - Potatoes with cod - Steamed turkey sausages with tomato and carrots - Fresh fruit
- 24 **M** - Castilian lentils - Baked hake in green sauce - Fresh fruit
- 25 **X** - Pasta salad - Zucchini and potatoes omelet with colors salad - Fresh fruit
- 26 **J** - Pumpkin cream - Breaded sole with green salad - Fresh fruit
- 27 **V** - Cocido soup - Complete Cocido - Yogurt
-
- 30 **L** - Rice with tomato and boiled eggs - Baked Lacon with green salad - Fresh fruit
- 31 **M** - Homemade white beans - Floured halibut with colors salad - Fresh fruit

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- 2 **L** - FESTIVO
- 3 **M** - ENSALADA DE PATATA - MERO AL AJILLO - FRUTA
- 4 **X** - GUISANTES SALTEADOS - TORTILLA FRANCESA - FRUTA
- 5 **J** - ESPINACAS - BONITO CON TOMATE - FRUTA
- 6 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA MARGARITA - FRUTA
-
- 9 **L** - ESPÁRRAGOS - LENGUADO AL HORNO CON PATATA COCIDA - FRUTA
- 10 **M** - ENSALADA MIXTA - PÉCHUGA DE POLLO - FRUTA
- 11 **X** - CREMA DE CALABACÍN - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 12 **J** - SALTEADO MEDITERRÁNEO - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 13 **V** - ENSALADA DE PASTA - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA
-
- 16 **L** - ENSALADA DE TOMATE - BERENJENA CON CARNE GRATINADA - FRUTA
- 17 **M** - SOPA DE FIDEOS - BACALADITOS - FRUTA
- 18 **X** - PURÉ DE VERDURAS - ROTTI DE PAVO ASADO - FRUTA
- 19 **J** - ACELGAS CON PATATAS - TRUCHA A LA ESPALDA - FRUTA
- 20 **V** - SALMOREJO - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
-
- 23 **L** - SOPA JULIANA - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
- 24 **M** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS RELLENOS - FRUTA
- 25 **X** - ENSALADILLA RUSA - REDONDO DE TERNERA - FRUTA
- 26 **J** - BRÓCOLI - CINTA DE LOMO CON PATATA - FRUTA
- 27 **V** - GAZPACHO - SARDINITAS - FRUTA
-
- 30 **L** - SOPA DE LETRAS - MERLUZA A LA ANDALUZA - FRUTA
- 31 **M** - CALABACÍN AL HORNO - TERNERA GUISADA - FRUTA



Mayo 2016

Menú Escolar