

MES: Mayo 2021

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<b>3</b> Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>4</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>5</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>6</b> Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>7</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>8</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>9</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3160/756 GT: 25 GS: 4 HC: 106 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 3
<b>10</b> Alubias estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>11</b> Crema de zanahoria Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>12</b> Macarrones con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>13</b> Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>14</b> Lentejas a la campesina Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>15</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>16</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3196/765 GT: 28 GS: 1 HC: 100 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 2
<b>17</b> Crema de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>18</b> Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>19</b> <b>JORNADA DE CANARIAS</b> Sopa canaria (zanahoria, cebolla y patata) Patatas con mojo picón con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>20</b> Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>21</b> Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>22</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>23</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3154/755 GT: 24 GS: 3 HC: 108 AZ: 25 PROT: 27 SAL: 2
<b>24</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>25</b> Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>26</b> Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>27</b> Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>28</b> Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>29</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>30</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 3185/762 GT: 26 GS: 7 HC: 105 AZ: 24 PROT: 27 SAL: 3
<b>31</b> Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta				Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 3177/760 GT: 27 GS: 1 HC: 102 AZ: 27 PROT: 28 SAL: 3

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: mayo-21

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3	Crema de calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	5	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	6	Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Pollo asado Fruta y pan	kcal: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
10	Guiso de alubias Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Crema de zanahoria Pollo en salsa Fruta y pan integral	12	Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno Yogur y pan integral	14	Lentejas a la campesina Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
17	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	19	Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan integral	21	Espirales pomodoro Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
24	Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patatas panaderas Fruta y pan	25	Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26	Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	27	Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28	Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
31	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan								kcal: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8	

MES: mayo-21

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
3	Crema de calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	5	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	6	Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcal: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
10	Guiso de alubias Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Crema de zanahoria Merluza encebollada Fruta y pan integral	12	Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Arroz caldoso de verduras Abadejo al horno Yogur y pan integral	14	Lentejas a la campesina Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
17	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	19	Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan integral	21	Espirales pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
24	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan	25	Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26	Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	27	Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	28	Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
31	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan								kcal: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9	

MES: mayo-21

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
3	Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	5	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	6	Sopa de cocido Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Yogur y pan	7	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan	kcl:	702,4
10	Guiso de alubias Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Crema de zanahoria Pollo en salsa Fruta y pan	12	Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera Yogur y pan	14	Lentejas a la campesina Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	698,0
17	Crema de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	19	Sopa canaria Papas con mojo picón Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan	21	Espirales pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	Prot:	24,1
24	Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patatas panaderas Fruta y pan	25	Crema de zanahoria Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	26	Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan	27	Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan	28	Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	HC:	90,9
31	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan								Lip:	24,4	
									kcl:	712,9	
									Prot:	26,1	
									HC:	92,6	
									Lip:	24,0	
									kcl:	716,8	
									Prot:	24,7	
									HC:	92,0	
									Lip:	25,2	
									kcl:	685,5	
									Prot:	24,8	
									HC:	90,5	
									Lip:	22,5	

MES: mayo-21

MENÚ: (27) - VEGETARIANO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
3	Crema de calabacín Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	4	Lentejas estofadas Salteado de verduras Fruta y pan integral	5	Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	6	Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	7	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Crema de puerro Fruta y pan	kcl:	470,7
10	Guiso de alubias Arroz cocido Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Crema de zanahoria Espinacas salteadas Fruta y pan integral	12	Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	13	Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Yogur de soja y pan integral	14	Lentejas a la campesina Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	526,6
17	Crema de verduras Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Guiso de patata Fruta y pan integral	19	Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	20	Alubias estofadas con arroz Crema de patata, judía verde y calabacín Yogur de soja y pan integral	21	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	Prot:	13,6
24	Lentejas estofadas con verduras Coliflor rehogada Fruta y pan	25	Crema de zanahoria Arroz cocido Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26	Menestra salteada Puré de patata Fruta y pan	27	Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	28	Arroz a la cubana Crema de patata, judía verde y calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	HC:	79,9
31	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan								Lip:	6,8	
										Prot:	16,1
										HC:	87,1
										Lip:	8,1
										kcl:	536,2
										Prot:	16,1
										HC:	90,7
										Lip:	7,2
										kcl:	529,5
										Prot:	11,8
										HC:	91,4
										Lip:	7,6
										kcl:	619,9
										Prot:	12,5
										HC:	120,1
										Lip:	6,1

MES: Mayo 2021

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<b>3</b> Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>4</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>5</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>6</b> Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>7</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>8</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>9</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2497/597 GT: 20 GS: 4 HC: 84 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 3
<b>10</b> Alubias estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>11</b> Crema de zanahoria Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>12</b> Macarrones con salsa boloñesa de atún (atún, tomate y cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>13</b> Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>14</b> Lentejas a la campesina Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>15</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>16</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2493/596 GT: 22 GS: 3 HC: 78 AZ: 23 PROT: 23 SAL: 2
<b>17</b> Crema de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>18</b> Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>19</b> <b>JORNADA DE CANARIAS</b> Sopa canaria (zanahoria, cebolla y patata) Patatas con mojo picón con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>20</b> Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>21</b> Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>22</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>23</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2520/603 GT: 20 GS: 3 HC: 83 AZ: 25 PROT: 23 SAL: 2
<b>24</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>25</b> Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>26</b> Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>27</b> Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>28</b> Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>29</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>30</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2484/594 GT: 20 GS: 7 HC: 82 AZ: 24 PROT: 21 SAL: 3
<b>31</b> Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos				Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 2522/603 GT: 21 GS: 1 HC: 80 AZ: 27 PROT: 23 SAL: 3

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES