



MENÚ MAYO



RECUERDA

- Los menús se componen de dos primeros platos, dos segundos platos y postres variados a elegir por el alumno

- Los alumnos de Educación Infantil y 1º de Educación Primaria comerán siempre el primer plato de los dos que figuran en el menú.

- Se adaptarán los platos para aquellos alumnos que ya sea por régimen, o por causas alérgicas lo necesiten.

- En las semanas de Cuaresma habrá menús de vigilia para todos los alumnos.

Los postres pueden ser fruta variada, natillas, arroz con leche, yogourt, helado y otros dependiendo de la temporada

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO		
		FESTIVO		
		FESTIVO		
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º ESPAGUETIS BOLOGNESA Kcal: 308 Prot: 11,54 H.C: 81,52 Lip: 21,54	1º SOPA DE COCIDO Kcal: 331 Prot: 20,05 H.C: 21,55 Lip: 17	1º VERDURAS VARIADAS Kcal: 96 Prot: 6,4 H.C: 12,8 Lip: 0,6	1º SOPA MARAVILLA Kcal: 70 Prot: 2,4 H.C: 14 Lip: 0,3	1º PATATAS CAPELLANAS Kcal: 314,6 Prot: 4,75 H.C: 40,75 Lip: 14,5
1º GUISANTES A LA FRANCESA Kcal: 240 Prot: 6,9 H.C: 7,8 Lip: 18,9	1º ALCACHOFAS REHOGADAS Kcal: 232,2 Prot: 8,80 H.C: 4,68 Lip: 13,48	1º ARROZ TRES DELICIAS Kcal: 275 Prot: 11,5 H.C: 47,5 Lip: 3,75	1º PISTO MANCHEGO Kcal: 76 Prot: 1,6 H.C: 4 Lip: 5,6	1º CANELONES ROSSINI Kcal: 385 Prot: 23,5 H.C: 23,75 Lip: 21,24
2º FILETE CERDO PLANCHA C/ PATATAS Kcal: 371 Prot: 33,93 H.C: 24,93 Lip: 15,82	2º COCIDO COMPLETO Kcal: 509 Prot: 38,22 H.C: 19,37 Lip: 30,41	2º CINTA DE LOMO CON BERENJENAS Kcal: 240 Prot: 41,98 H.C: 5,7 Lip: 6,82	2º TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE Kcal: 200 Prot: 7,95 H.C: 13,5 Lip: 12	2º FILETES DE LENGUADO Kcal: 91 Prot: 18,84 H.C: 0 Lip: 1,19
2º ROSTIC DE PAVO EN SU JUGO Kcal: 243 Prot: 32,55 H.C: 1,05 Lip: 12	2º BACALAO A LA RIOJANA Kcal: 162 Prot: 29,5 H.C: 2,25 Lip: 3,75	2º ENTREMESES NORTE Y SUR CON TOMATES Kcal: 295,8 Prot: 36,5 H.C: 3,4 Lip: 16,2	2º CORDERO ASADO CON ENSALADA Kcal: 467 Prot: 37,72 H.C: 2,76 Lip: 33,02	2º RAGOUT DE TERNERA CON VERDURA Kcal: 405 Prot: 33,28 H.C: 8,46 Lip: 25,54
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
		FESTIVO		
1º CODITOS GRATINADOS Kcal: 265,6 Prot: 10,69 H.C: 28,92 Lip: 11,91	1º LENTEJAS GUIADAS A LA BURGALESA Kcal: 286 Prot: 9 H.C: 15,75 Lip: 19,8		1º SOPA MINISTRONE Kcal: 98 Prot: 4,12 H.C: 12 Lip: 4,45	1º MARMITAKO Kcal: 200 Prot: 17,55 H.C: 19,14 Lip: 5,73
1º CREMA DE CALABACÍN Kcal: 169 Prot: 6,1 H.C: 14,41 Lip: 9,8	1º SOPA DE MARISCOS Kcal: 204 Prot: 16,5 H.C: 16,5 Lip: 7,5		1º JUDIAS VERDES REHOGADAS Kcal: 34 Prot: 2 H.C: 7,84 Lip: 0,13	1º GUISANTES CON JAMÓN Kcal: 100 Prot: 4 H.C: 7 Lip: 2,5
2º SAN JACOBOS CON TOMATE Y BONITO Kcal: 246 Prot: 4,14 H.C: 25,16 Lip: 13,34	2º JAMONCITOS DE POLLO CON JULIANA Kcal: 391 Prot: 38,82 H.C: 12,92 Lip: 19,74		2º MERLUZA EN SALSA MOLINERA Kcal: 266 Prot: 29 H.C: 1 Lip: 16	2º HUEVOS MALLORQUINA CON BONITO Kcal: 201 Prot: 11,57 H.C: 1,35 Lip: 16,23
2º ROSADA A LA ROMANA Kcal: 73 Prot: 16,5 H.C: 1,2 Lip: 0,5	2º EMPANADILLAS, DELICIAS Y SALCHICHAS Kcal: 272 Prot: 7,09 H.C: 20,24 Lip: 18,12		2º TERNERA ASADA CON PATATAS Kcal: 419 Prot: 23,04 H.C: 24,93 Lip: 25,31	2º EMPERADOR A LA PLANCHA Kcal: 177 Prot: 23,8 H.C: 0,49 Lip: 8,23
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º FIDEUÁ Kcal: 354 Prot: 11 H.C: 72 Lip: 1,5	1º SOPA JULIANA Kcal: 98 Prot: 4,12 H.C: 12 Lip: 4,45	1º ARROZ TRES DELICIAS Kcal: 275 Prot: 11,5 H.C: 47,5 Lip: 3,75	1º PANACHÉ DE VERDURAS Kcal: 63 Prot: 2,36 H.C: 8,46 Lip: 2,3	1º POTAJE DE GARBANZOS Kcal: 269 Prot: 12,36 H.C: 26,86 Lip: 12,43
1º ESPINACAS A LA ESPAÑOLA Kcal: 111 Prot: 4,4 H.C: 3,4 Lip: 8	1º JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO Kcal: 284 Prot: 12,8 H.C: 15,8 Lip: 16,6	1º BRÓCOLI REHOGADO Kcal: 50 Prot: 4,17 H.C: 9,83 Lip: 0,55	1º ESPAGUETIS GRATINADOS Kcal: 265,6 Prot: 10,69 H.C: 28,92 Lip: 11,91	1º PISTO MANCHEGO Kcal: 76 Prot: 1,6 H.C: 4 Lip: 5,6
2º CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS Kcal: 314 Prot: 21,43 H.C: 25,43 Lip: 14,82	2º TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Kcal: 200 Prot: 7,95 H.C: 13,5 Lip: 12	2º BLANQUETA DE TERNERA A LA JARDINERA Kcal: 405 Prot: 33,28 H.C: 8,46 Lip: 25,54	2º POLLO ASADO CON PATATAS A LO POBRE Kcal: 338 Prot: 19,22 H.C: 24,93 Lip: 18,18	2º MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA Kcal: 266 Prot: 29 H.C: 1 Lip: 16
2º MERO A LA PLANCHA CON ENSALADA Kcal: 202 Prot: 19,35 H.C: 2,76 Lip: 12,36	2º CHULETAS DE CORDERO CON CALABACÍN Kcal: 228 Prot: 16,16 H.C: 0,34 Lip: 17,59	2º BACALAO AL PIL-PIL Kcal: 364 Prot: 29,2 H.C: 0 Lip: 27,4	2º FLAMENQUINES Y CROQUETAS CON TOMATE Kcal: 361 Prot: 25,23 H.C: 26,71 Lip: 16,32	2º CHULETAS DE CERDO CON CHAMPIÑÓN Kcal: 238 Prot: 27,08 H.C: 1,5 Lip: 12,78
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º ARROZ MILANESA Kcal: 214 Prot: 8,8 H.C: 36,6 Lip: 3,6	1º PATATAS MARINERA Kcal: 262 Prot: 6,8 H.C: 27,1 Lip: 13,2	1º TORTELLINI A LA MADRILEÑA Kcal: 367 Prot: 24,02 H.C: 32,98 Lip: 14,54	1º CREMA FLORENTINA Kcal: 100 Prot: 2,52 H.C: 15,56 Lip: 3,56	1º SOPA DE COCIDO Kcal: 331 Prot: 20,05 H.C: 21,55 Lip: 17
1º COLIFLOR CON BECHAMEL Kcal: 118 Prot: 7 H.C: 9 Lip: 5	1º MENESTRA DE VERDURAS Kcal: 96 Prot: 6,4 H.C: 12,8 Lip: 0,6	1º GUISANTES A LA FRANCESA Kcal: 160 Prot: 4,6 H.C: 5,2 Lip: 12,6	1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Kcal: 246 Prot: 9,3 H.C: 7,6 Lip: 18,9	1º CORAZONES DE ALCACHOFAS REHOGADAS Kcal: 232,2 Prot: 8,80 H.C: 4,68 Lip: 13,48
2º HUEVOS CON AROS DE CEBOLLA Kcal: 365 Prot: 9,94 H.C: 31,75 Lip: 22,27	2º MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑÓN Kcal: 262 Prot: 45,07 H.C: 3,28 Lip: 7,16	2º FILETE DE MERLUZA ONLY CON ENSALADA Kcal: 179 Prot: 23,17 H.C: 2,97 Lip: 7,92	2º ESCALOPE MILANESA CON PATATAS FRITAS Kcal: 521 Prot: 45,43 H.C: 24,93 Lip: 26,09	2º COCIDO COMPLETO Kcal: 509 Prot: 38,22 H.C: 19,37 Lip: 30,41
2º BISTEC DE TERNERA CON SALSA Y PATATAS Kcal: 326 Prot: 25,78 H.C: 24,93 Lip: 13,74	2º PLATJA EN SALSA DE LIMÓN Kcal: 91 Prot: 18,84 H.C: 0 Lip: 1,19	2º POLLO EN PEPITORIA CON ALMENDRAS Kcal: 362 Prot: 32,1 H.C: 1,2 Lip: 25,4	2º CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ Kcal: 360 Prot: 22,2 H.C: 50,08 Lip: 6,44	2º FIAMBRE VARIADO CON TOMATE Kcal: 295,8 Prot: 36,5 H.C: 3,4 Lip: 16,2