

# Menú mayo 2022 – Colegio E.E.I. Nuevo Almafra

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Ensalada base</b> <b>2</b> <b>1º</b> Lentejas con verduras y jamón <b>2º</b> Tortilla con atún y calabacín Fruta de temporada (citrico)  Kcal: 549,3 Prot(g): 29,6 HC(g): 48,8 Lip(g): 26,2	<b>Ensalada juliana</b> <b>3</b> <b>1º</b> Crema de verduras <b>2º</b> Pechuga rebozada con patatas Fruta de temporada  Kcal: 613,3 Prot(g): 27,3 HC(g): 26,5 Lip(g): 44,1	<b>Ensalada mixta</b> <b>4</b> <b>1º</b> Arroz con tomate <b>2º</b> Lenguadina al horno Fruta de temporada  Kcal: 591,8 Prot(g): 25,3 HC(g): 74,9 Lip(g): 21,2	<b>Ensalada base</b> <b>5</b> <b>1º</b> Hervido con medio huevo duro <b>2º</b> Pavo a las finas hierbas Yogur natural  Kcal: 636,6 Prot(g): 25,4 HC(g): 74,9 Lip(g): 26,2	<b>Ensalada completa *Infantil: entremeses</b> <b>6</b> <b>2º</b> Canelones **Infantil: pasta boloñesa Fruta de temporada  Kcal: 859,6 Prot(g): 40,9 HC(g): 124,4 Lip(g): 30,2
<b>Ensalada juliana</b> <b>9</b> <b>1º</b> Espaguetis con salsa de atún, queso y tomate <b>2º</b> Pizza margarita con jamón york o mediterránea con atún, oliva y pimiento Fruta de temporada  Kcal: 863,2 Prot(g): 27,7 HC(g): 109,6 Lip(g): 34,6	<b>Ensalada mediterránea</b> <b>10</b> <b>1º</b> Sopa de puntitos <b>2º</b> Pollo al horno con patata Fruta de temporada  Kcal: 645,6 Prot(g): 31,2 HC(g): 62,6 Lip(g): 30,1	<b>Ensalada base</b> <b>11</b> <b>1º</b> Crema de calabaza <b>2º</b> Perrito caliente Fruta de temporada  Kcal: 531,9 Prot(g): 19,5 HC(g): 48,6 Lip(g): 28,8	<b>Ensalada juliana</b> <b>12</b> <b>1º</b> Alubias con verduras con jamón <b>2º</b> Tortilla francesa Yogur griego  Kcal: 580,8 Prot(g): 25,4 HC(g): 62,0 Lip(g): 25,7	<b>Ensalada juliana</b> <b>13</b> <b>1º</b> Paella de pollo y conejo. *Infantil: Arroz caldoso con pollo y conejo <b>2º</b> Delicias de calamar Fruta de temporada  Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7
<b>Ensalada base</b> <b>16</b> <b>1º</b> Guisado de ternera <b>2º</b> Varitas de merluza Fruta de temporada  Kcal: 647,7 Prot(g): 18,8 HC(g): 75,0 Lip(g): 33,0	<b>Ensalada completa</b> <b>17</b> <b>1º</b> Pasta integral boloñesa <b>2º</b> Lomo adobado Fruta de temporada  Kcal: 772,4 Prot(g): 45,0 HC(g): 69,8 Lip(g): 34,8	<b>Ensalada base</b> <b>18</b> <b>1º</b> Ollica <b>2º</b> Pollo al horno con patatas Fruta de temporada (citrico) Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3	<b>Ensalada mixta</b> <b>19</b> <b>1º</b> Fideuá de pescado y marisco <b>2º</b> Bacalao al horno Yogur natural  Kcal: 563,4 Prot(g): 30,5 HC(g): 53,8 Lip(g): 25,0	<b>Ensalada César</b> <b>20</b> <b>1º</b> Arroz a la cubana <b>2º</b> Tortilla con bacon Fruta de temporada  Kcal: 757,8 Prot(g): 22,1 HC(g): 65,3 Lip(g): 45,3
<b>Ensalada base</b> <b>23</b> <b>1º</b> Pasta integral carbonara <b>2º</b> Merluza al horno Fruta de temporada  Kcal: 714,7 Prot(g): 30,8 HC(g): 57,5 Lip(g): 40,0	<b>Ensalada completa</b> <b>24</b> <b>1º</b> Alubia carilla con costillar <b>2º</b> Tortilla Fruta de temporada (citrico)  Kcal: 549,3 Prot(g): 29,6 HC(g): 48,8 Lip(g): 26,2	<b>Ensalada juliana</b> <b>25</b> <b>1º</b> Paella a banda (con pescado y marisco) <b>2º</b> Entremeses Fruta de temporada  Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4	<b>Ensalada mediterránea</b> <b>26</b> <b>1º</b> Hervido con medio huevo duro *Infantil: crema <b>2º</b> Brocheta adobada Yogur griego  Kcal: 627,4 Prot(g): 31,8 HC(g): 40,1 Lip(g): 37,7	<b>Ensalada César</b> <b>27</b> <b>1º</b> Sopa de cocido con garbanzos y fideos <b>2º</b> Albóndigas en salsa de hortalizas Fruta de temporada  Kcal: 647,7 Prot(g): 41,5 HC(g): 57,6 Lip(g): 37,6
<b>Ensalada de pasta tricolor con guacamole y atún</b> <b>30</b> <b>2º</b> Lomo de Sajonia y salsa de tomate casera Fruta de temporada  Kcal: 770,5 Prot(g): 36,3 HC(g): 93,4 Lip(g): 28,0	<b>Ensalada juliana</b> <b>31</b> <b>1º</b> Lentejas con verduras y jamón <b>2º</b> Hamburguesa completa Fruta de temporada  Kcal: 819,9 Prot(g): 37,9 HC(g): 61,8 Lip(g): 46,8	<b>ENSALADADAS</b> <b>Base*:</b> Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz <b>César:</b> Base* + pollo + picatostes <b>Mixta:</b> Base* + pavo + aceitunas <b>Mediterránea:</b> Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca <b>Frutos del mar:</b> Base* + bocas de mar <b>Ensalada completa:</b> Base* + atún + pipas		

### COMIDAS

### CENAS

Se ofrecerá pan integral. Todos los platos se realizan con AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

Para más información: 667 55 86 22

\*Infantil: 2 años

### ALÉRGICOS

<b>Gluten</b>	<b>Crustáceo</b>	<b>Huevo</b>	<b>Pescado</b>	<b>Cacahuete</b>	<b>Soja</b>	<b>Lácteo</b>
<b>Frutos secos</b>	<b>Mostaza</b>	<b>Sésamo</b>	<b>Sulfitos</b>	<b>Altramuz</b>	<b>Marisco</b>	<b>Apio</b>

**INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES.** Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias, ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011 ANEXO II). Informa a la dirección del comedor aportando el certificado del comedor aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.