

Menú mayo 2022 Sin carne – Colegio E.E.I. Nuevo Almagro

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada base 2 1º Lentejas con verduras 2º Tortilla con atún y calabacín Fruta de temporada (cítrico)	Ensalada juliana 3 1º Crema de verduras 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada	Ensalada mixta 4 1º Arroz con tomate 2º Lengüadina al horno Fruta de temporada	Ensalada base 5 1º Hervido con medio huevo duro 2º Hamburguesa de pescado Yogur natural	Ensalada completa con queso fresco 6 2º Pasta con tomate, queso y orégano Fruta de temporada
 Kcal: 549,3 Prot(g): 29,6 HC(g): 48,8 Lip(g): 26,2	 Kcal: 613,3 Prot(g): 27,3 HC(g): 26,5 Lip(g): 44,1	 Kcal: 591,8 Prot(g): 25,3 HC(g): 74,9 Lip(g): 21,2	 Kcal: 636,6 Prot(g): 25,4 HC(g): 74,9 Lip(g): 26,2	 Kcal: 859,6 Prot(g): 40,9 HC(g): 124,4 Lip(g): 30,2
Ensalada juliana 9 1º Espaguetis con salsa de atún, queso y tomate 2º Pizza mediterránea con atún, oliva y pimienta Fruta de temporada	Ensalada mediterránea 10 1º Sopa de puntitos 2º Merluza al horno con patata Fruta de temporada	Ensalada base 11 1º Crema de calabaza 2º Buñuelos de bacalao Fruta de temporada	Ensalada juliana 12 1º Alubias con verduras 2º Tortilla francesa Yogur griego	Ensalada juliana 13 1º Paella a banda 2º Delicias de calamar Fruta de temporada
 Kcal: 863,2 Prot(g): 27,7 HC(g): 109,6 Lip(g): 34,6	 Kcal: 645,6 Prot(g): 31,2 HC(g): 62,6 Lip(g): 30,1	 Kcal: 531,9 Prot(g): 19,5 HC(g): 48,6 Lip(g): 28,8	 Kcal: 580,7 Prot(g): 25,4 HC(g): 62,0 Lip(g): 25,7	 Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7
Ensalada base 16 1º Guisado de rape 2º Varitas de merluza Fruta de temporada	Ensalada completa 17 1º Pasta integral napolitana 2º Boquerones Fruta de temporada	Ensalada base 18 1º Ollica 2º Buñuelos de bacalao Fruta de temporada (cítrico)	Ensalada mixta 19 1º Fideuá de pescado y marisco 2º Bacalao al horno Yogur natural	Ensalada César 20 1º Arroz a la cubana 2º Tortilla con queso Fruta de temporada
 Kcal: 647,7 Prot(g): 18,8 HC(g): 75,0 Lip(g): 33,0	 Kcal: 772,4 Prot(g): 45,0 HC(g): 69,8 Lip(g): 34,8	 Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3	 Kcal: 563,4 Prot(g): 30,5 HC(g): 53,8 Lip(g): 25,0	 Kcal: 757,8 Prot(g): 22,1 HC(g): 65,3 Lip(g): 45,3
Ensalada base 23 1º Pasta integral con nata y atún 2º Merluza al horno con base de verduras Fruta de temporada	Ensalada completa 24 1º Alubia carilla con verduras 2º Tortilla Fruta de temporada (cítrico)	Ensalada juliana 25 1º Paella a banda (con pescado y marisco) 2º Queso fresco Fruta de temporada	Ensalada mediterránea 26 1º Hervido con medio huevo duro *Infantil: crema 2º Lengüadina al horno Yogur griego	Ensalada César 27 1º Sopa con garbanzos y fideos 2º Bacalao con tomate Fruta de temporada
 Kcal: 714,7 Prot(g): 30,8 HC(g): 57,5 Lip(g): 40,0	 Kcal: 549,3 Prot(g): 29,6 HC(g): 48,8 Lip(g): 26,2	 Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4	 Kcal: 627,4 Prot(g): 31,8 HC(g): 40,1 Lip(g): 37,7	 Kcal: 647,7 Prot(g): 41,5 HC(g): 57,6 Lip(g): 37,6
1º Ensalada de pasta tricolor con guacamole y atún 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada	Ensalada juliana 31 1º Lentejas con verduras 2º Hamburguesa de pescado completa Fruta de temporada	ENSALADADAS Base* : Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz César : Base* + pollo + picatostes Mixta : Base* + pavo + aceitunas Mediterránea : Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca Frutos del mar : Base* + bocas de mar Ensalada completa : Base* + atún + pipas		
 Kcal: 770,5 Prot(g): 36,3 HC(g): 93,4 Lip(g): 28,0	 Kcal: 819,9 Prot(g): 37,9 HC(g): 61,8 Lip(g): 46,8			

COMIDAS	CENAS
 PASTA/ARROZ + PESCADO	 VERDURAS + PESCADO
 PASTA/ARROZ + CARNE	 VERDURAS + CARNE
 PASTA/ARROZ + HUEVO	 VERDURAS + HUEVO
 LEGUMBRES + PESCADO	 VERDURAS + PESCADO
 LEGUMBRES + CARNE	 VERDURAS + CARNE
 LEGUMBRES + HUEVO	 VERDURAS + HUEVO
 VERDURAS + PESCADO	 PASTA/ARROZ + PESCADO
 VERDURAS + CARNE	 PASTA/ARROZ + CARNE
 VERDURAS + HUEVO	 PASTA/ARROZ + HUEVO
 LÁCTEOS + FRUITAS	 LÁCTEOS + FRUITAS

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 médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.

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

ALÉRGENOS

