



MENÚ MES DE MAYO

	1ª SEMANA Del 1 al 5	2ª SEMANA Del 8 al 12	3ª SEMANA Del 15 al 19	4ª SEMANA Del 22 al 26	5ª SEMANA Del 29 al 31
L		Arroz tres delicias Alcachofas con jamón Hamburguesa Atún con tomate Frutas variadas		Coditos con tomate Crema de zanahoria Huevos con bacon Palitos de pescado Frutas variadas	Patatas con bechamel Guisantes con jamón Filete de ternera empanado Perca en salsa Frutas variadas
M		Lentejas Acelgas con atún Revuelto jamón Trucha con foie Lácteos variados	Fidegüa Sopa de fideos Filete de Cerdo Plancha Merluza en S. Verde Lácteos variados	Patatas revolconas Repollo rehogado Filete c. ajillo Atún con tomate Lácteos variados	Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Morcillo con tomate Lácteos variados
X	Paella de verduras Judías v. rehogadas Hamburguesa Rabas de calamar Fruta de temporada	Sopa de fideos Gratín de puerros Pastel de carne Marajo en salsa Fruta de temporada	Crema de patatas Crema de verdura Filete pollo empanado Salmón a la plancha Fruta de temporada	Fabada asturiana Coliflor con bechamel Merluza al horno Magra con tomate Fruta de temporada	Arroz tres delicias Crema de verdura Revuelto jamón Tortilla de atún Fruta de temporada
J	Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Morcillo con tomate Lácteos variados	Espagueti carbonara Crema de guisantes Merluza a la andaluza Sardinias con tomate Lácteos variados	Patatas rellenas de carne Guisantes con jamón Tortilla de atún Gallo a la plancha Lácteos variados	Puré de puerros Purrusalda Pizza jamon y queso Fritura de Pescado Lácteos variados	
V	Macarrones con chorizo Brócoli rehogado Pollo asado Merluza al horno Postres variados	Patatas guisadas Lombarda con manzana Tortilla francesa Cinta de lomo plancha Postres variados	Garbanzos con chorizo Alcachofas rehogadas Alitas barbacoa San jacob de pescado Postres variados	Arroz caldoso Menestra de verduras Tortilla de patatas Emperador plancha Postres variados	












ALÉRGENOS PRINCIPALES



MERIENDAS

SOLO PARA ALUMNOS QUE COMEN EN EL COLEGIO

DE LOS CURSOS DE EDUCACION INFANTIL (2 A 5 AÑOS)

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
L		Bocadillo jamón york 		Bocadillo de choped 	Bocadillo de chorizo 
M		Plátano	Pera	Plátano	Manzana
X	Bocadillo de nocilla 	Bocadillo de chocolate 	Bocadillo de nocilla 	Bocadillo de chocolate 	Bocadillo de nocilla 
J	Leche con galletas 	Nesquik con galletas 	Leche con galletas 	Nesquik con galletas 	
V	Bocadillo de chorizo 	Bocadillo de choped 	Bocadillo de foiegras 	Bocadillo jamón york 	

**LAS COMIDAS SUBRAYADAS SON LAS DE LOS ALUMNOS DE E. INFANTIL Y 1º - 2º DE PRIMARIA
PARA ESTOS CURSOS LOS HUEVOS FRITOS SON SUSTITUIDOS POR TORTILLA FRANCESA**

LOS SEGUNDOS PLATOS VAN ACOMPAÑADOS DE

PATATAS CHIPS - ENSALADA - PATATAS FRITAS - MENESTRA DE VERDURAS - RUEDAS DE PATATA ARROZ BLANCO
- PATATA ASADA - PURÉ DE PATATA

POSTRES

FRUTA VARIADAS: FRUTA DE TEMPORADA, FRUTAS EN ALMIBAR, GELATINA DE FRUTAS
LÁCTEOS VARIADOS: NATILLAS, FLAN, MOUSSES VARIADOS, TARTAS PROFITEROSLES, ETC...
(SIEMPRE SE PUEDE TOMAR FRUTA DE TEMPORADA)
POSTRES VARIADOS: TODOS LOS ANTERIORES (SIEMPRE HAY FRUTA DE TEMPORADA)



RECOMENDACIONES CENAS MAYO 2017

Les ofrecemos la siguiente planificación de cenas supervisadas por el equipo de nutricionistas de los laboratorios Elder Analítica, empresa que nos asesora en la elaboración del menú mensual.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 Sopa de Puerros Huevos Rellenos Fruta/yogur/gelatina sabores	4 Berenjenas Asadas Lubina al Horno Fruta/yogur/gelatina sabores	5 Puré de Patata Filete de Pavo con Ensalada Fruta/yogur/gelatina sabores
8 Sopa de Fideos San Jacobo con Ensalada Fruta/yogur/gelatina sabores	9 Guisantes con jamón Tortilla Frances Fruta/yogur/gelatina sabores	10 Arroz tres delicias Caballa al horno Fruta/yogur/gelatina sabores	11 Espinacas con Bechamel Pollo al Horno Fruta/yogur/gelatina sabores	12 Ensalada mixta Salmón al Horno Fruta/yogur/gelatina sabores
15 FESTIVO	16 Judías Verdes Rehogadas Croquetas de Jamón Fruta/yogur/gelatina sabores	17 Ensalada de Quínoa Filetes Rusos Fruta/yogur/gelatina sabores	18 Puré de Zanahoria Trasera de Pollo Fruta/yogur/gelatina sabores	19 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Fruta/yogur/gelatina sabores
22 Sopa de Fideos Cinta de lomo con Ensalada Fruta/yogur/gelatina sabores	23 Arroz tres Delicias Filete de Pavo con patatas Fruta/yogur/gelatina sabores	24 Patatas Guisadas Merluza al horno Fruta/yogur/gelatina sabores	25 Crema de Guisantes Filete de Ternera Fruta/yogur/gelatina sabores	26 Ensalada Mixta Empanadilla de Atún Fruta/yogur/gelatina sabores
29 Sopa de Cebolla Filete de Cerdo con Patatas Fruta/yogur/gelatina sabores	30 Calabacines rellenos Merluza empanada Fruta/yogur/gelatina sabores	31 Puré de patata Muslitos de Pollo con Ensalada Fruta/yogur/gelatina sabores		