

MENÚ MAYO 2016

Nuestros menús están diseñados en base a los criterios nutricionales que indica la Consejería de Educación de la J.C.C.M, y siempre supervisados por el Departamento de Sanidad de la Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales de la J.C.C.M.

LUNES 2*	MARTES 3*	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS (ZANAHORIA, JUDÍA V, PIMIENTO, TOMATE) <i>Rice with vegetables</i> HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE³ TOMATE CASERO (CEBOLLA, TOMATE) <i>Omelette with tomato sauce</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	LENTEJAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE) <i>Lentils with vegetables</i> BACALAO AL HORNO CON PATATAS⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ <i>Fish with potatoes/salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA, CALABAZA, PATATA) <i>Vegetables cream</i> GUIZO DE POLLO AL CHILINDRÓN MENESTRA (ZANH, GUISANTE, J.VERDE, COLIFLOR) <i>Chicken with sauce</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ESPIRALES CON TOMATE^{1,3,7} CASERO (TOMATE, CEBOLLA) Y QUESO <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> SALMÓN HORNO SALSA CHAMPIÑÓN⁴ (CEBOLLA, AJO, PUERRO, CHAMPIÑÓN) <i>Fish with mushroom sauce</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3} SOPA CON LLUVIA <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 801 - Prot: 29,2 gr HDC: 101 gr. - Lip: 30,01 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 795 - Prot: 28,7 gr HDC: 91 gr. - Lip: 30,1gr.	Kcal: 776 - Prot: 37,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	Kcal: 776 - Prot: 37,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, P. VERDE, CEBOLLA, TOMATE) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE JAMÓN YORK³ ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Ham omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CARACOLAS CON TOMATE^{1,3,4} CASERO (TOMATE, CEBOLLA) Y ATÚN <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> CAZUELA DE MERLUZA^{1,4,11} (CEBOLLA, PEREJIL, HARINA) <i>Baked hake with sauce</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> GUIZO DE ALBÓNDIGAS DE TERNERA^{1,6} (ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE) <i>Meatballs with onion and carrot</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ MELOSO CON CHAMPIÑONES (CEBOLLA, PIMIENTO, ZANAHORIAS) <i>Rice with mushroom</i> CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)^{2,4,14} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3} SOPA CON ESTRELLITAS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 801 - Prot: 29,2 gr HDC: 101 gr. - Lip: 30,01 gr.	Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 811 - Prot: 28,8 gr HDC: 94 gr. - Lip: 29,9 gr.	Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	Kcal: 776 - Prot: 37,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.
LUNES 16*	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
MACARRONES CON TOMATE^{1,3} Y VERDURAS (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CHULETA DE AGUJA MENESTRA (ZANH, GUISANTE, J.VERDE, COLIFLOR) <i>Meat with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, P. VERDE, CEBOLLA, TOMATE) <i>Lentils with vegetables</i> BACALAO VIZCAÍNA (TOMATE, CEBOLLA, AJO)⁴ CON PATATAS AL HORNO <i>Fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CALDOSO CON POLLO (CEBOLLA, PIMIENTO, ZANAHORIAS) <i>Rice with chicken</i> REVUELTO DE PATATAS CON HUEVO³ ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS (PATATA, PIMIENTO Y CEBOLLA) <i>Beans with vegetables</i> PALOMETA EMPANADA^{1,2,4,11,14} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	VICHYSOISE CON PICATOSTES^{1,6,7} (LECHE, PUERRO, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream</i> GUIZO DE TERNERA CON ZANAHORIA/GUISANTES/PATATAS <i>Meat with vegetables</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 799 - Prot: 26,25 gr HDC: 95 gr. - Lip: 29,9 gr.	Kcal: 766 - Prot: 29,5 gr HDC: 89 gr. - Lip: 23,9 gr.	Kcal: 784 - Prot: 29,3 gr HDC: 91,60 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 789 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 799 - Prot: 37,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27*
ARROZ CALDOSO MARINERO^{2,4,14} (CALAMARES, CEBOLLA, P.VERDE, TOMATE) <i>Rice with squid</i> SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO^{1,6,7} ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Fried ham and cheese with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	SOPA DE MERLUZA CON ESTRELLITAS^{1,2,3,4,14} (MERLUZA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAH.) <i>Fish soup with noodles</i> TORTILLA ESPAÑOLA³ ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	FIESTA	LENTEJAS CASTELLANAS (PATATA, P. VERDE, CEBOLLA, TOMATE) <i>Lentils with vegetables</i> CAELLA AL HORNO^{2,4,14} MENESTRA IMPERIAL (ZAN, CHAMPI, ES. BLANC, ALCH, COLIFLOR) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 785 - Prot: 29,7 gr HDC: 91,61 gr. - Lip: 27,1 gr.	Kcal: 768 - Prot: 29,3 gr HDC: 89 gr. - Lip: 24,9 gr.	Kcal: 776 - Prot: 37,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.		Kcal: 778 - Prot: 31,70 gr HDC: 98 gr. - Lip: 23,10 gr.
LUNES 30	MARTES 31	 		
FIESTA	FIESTA			

* Provincias con apertura de centro según calendario escolar

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuetes, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos