

MENÚ ESCOLAR - MAYO 2021

PRIMARIA - 1º-2º SECUNDARIA



ARTURO SORIA
Colegio

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
03-may.	04-may.	05-may.	06-may.	07-may.
<i>NO LECTIVO</i>	<i>NO LECTIVO</i>	<i>Buffet de ensalada Macarrones con tomate Huevo frito Brócoli rehogado Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Sopa de ave de letras Bacalao rebozado casero Ensaladilla rusa Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Judías blancas con patata y zanahoria Filete de pechuga de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada</i>
Kcal 851 Prot 33 Lip 85 H.C. 49	Kcal 821 Prot 33 Lip 33 H.C. 98	Kcal 626 Prot 23 Lip 26 H.C. 74	Kcal 700 Prot 27 Lip 36 H.C. 75	Kcal 665 Prot 31 Lip 14 H.C. 92
ARROZ CON TOMATE + TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA + FRUTA	CREMA DE CALABAZA + FILETE DE POLLO A LA PLANCHA + YOGUR	CREMA DE VERDURAS + FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA + FRUTA	COLIFLOR CON MAYONESA + TERNERA A LA JARDINERA + YOGUR	SOPA MINESTRONE + TORTILLA DE QUESO + FRUTA
<i>10-may.</i>	<i>11-may.</i>	<i>12-may.</i>	<i>13-may.</i>	<i>14-may.</i>
<i>Buffet de ensalada Crema de puerros Albóndigas de ternera a la jardinera Arroz pilaf Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Espaguetis a la boloñesa Rabas de calamar Ensalada mixta Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Patatas guisadas con pollo San Jacobo casero Ensalada de lechuga y maíz Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Arroz tres delicias Merluza al horno Pisto manchego Fruta de temporada</i>
Kcal 726 Prot 26 Lip 74 H.C. 34	Kcal 569 Prot 24 Lip 20 H.C. 74	Kcal 615 Prot 24 Lip 36 H.C. 66	Kcal 892 Prot 30 Lip 47 H.C. 83	Kcal 577 Prot 18 Lip 50 H.C. 51
GUISANTES CON JAMÓN + PAVO EN SALSA VERDE + FRUTA	JUDIAS VERDES REHOGADAS + LENGUADO PAPILOTE CON ENSALADA + FRUTA	JUDIAS PINTAS ESTOFADAS + CINTA DE LOMO CON PIIMENTOS + FRUTA	MACARRONES AL AJILLO + VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA + FRUTA	CREMA DE CALABACÍN + RAGOUT DE TERNERA CON ENSALADA DE TOMATE + YOGUR
<i>24-may.</i>	<i>25-may.</i>	<i>26-may.</i>	<i>27-may.</i>	<i>28-may.</i>
<i>Buffet de ensalada Ensalada de pasta Pollo guisado en salsa Guisantes rehogados Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Paella de carne Filete de merluza empanado casero Ensalada de lechuga y maíz Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Judías verdes salteadas con jamón Magro en salsa Patatas fritas Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Crema de califlor Ventresca de bacalao con tomate Arroz pilaf Helado o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Sopa de estrellitas Tortilla de patatas Ensalada variada Fruta de temporada</i>
Kcal 708 Prot 28 Lip 52 H.C. 60	Kcal 799 Prot 34 Lip 35 H.C. 82	Kcal 697 Prot 28 Lip 33 H.C. 73	Kcal 857 Prot 32 Lip 72 H.C. 62	Kcal 555 Prot 17 Lip 26 H.C. 63
ALCACHOFAS CON JAMÓN + SALMON A LA NARANJA + FRUTA	GARBANZOS CON TOMATE + TORTILLA DE ESPINACAS + FRUTA	MACARRONES CON TOMATE + MERLUZA REBOZADA + YOGUR	ALBONDIGAS A LA JARDINERA + LENGUADO A LA PLANCHITA + FRUTA	BROCOLI AL HORNO + SALCHICHAS EN SALSA + FRUTA
<i>31-may.</i>				
<i>Buffet de ensalada Ensalada de arroz Ragout de pavo en salsa Ensalada mixta Yogur o fruta</i>				
Kcal 797 Prot 38 Lip 72 H.C. 38				
ALBÓNDIGAS DE PESCADO + TORTILLA FRANCESA + FRUTA				

E: Energía P: Proteína L: Lipidos HC: Hidratos de Carbono

* Recomendaciones para las cenas

BUFFET DE ENSALADAS (a partir de 4º PRIM.): se elaboran ensaladas de distintas variedades todos los días aparte del menú.

- DIARIO: lechuga, tomate, maíz y zanahoria.

- VARIEDADES: Ensalada César, Ensalada de pimientos de piquillo, Endivias con salsa Roquefort, Ensalada mixta con atún, Ensalada de espárragos, Ensalada verde, Ensalada de pasta, Ensalada de arroz, Ensalada de patatas (con o sin ali-oli)...

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.

Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.