

MENÚ ESCOLAR - MAYO 2022
3º-4º SECUNDARIA - BACHILLERATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02-may.	03-may.	04-may.	05-may.	06-may.
FESTIVO	<i>Buffet de ensalada Macarrones a la napolitana Huevo frito Pisto manchego Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Sopa de verduras maravilla Filete de pechuga de pollo a la plancha Patatas revolconas Fruta temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Judías blancas con patata y zanahoria Bacalao rebozado casero Ensalada de lechuga y tomate Fruta temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Arroz tres delicias Lomo de Sajoria a la plancha Calabacín dado salteado Yogur o fruta</i>
	Kcal 659 Prot 24 Lip 46 H.C. 57	Kcal 831 Prot 37 Lip 42 H.C. 70	Kcal 753 Prot 32 Lip 31 H.C. 75	Kcal 758 Prot 27 Lip 58 H.C. 52
	ESPINACAS CON JAMÓN + PAVO EN PEPITORIA + FRUTA	ARROZ CON TOMATE + MERLUZA MOLINERA CON ENSALADA + FRUTA	GAZPACHO + TERNERA ASADA CON PATATAS + YOGUR	COLIFLOR CON BECHAMEL + SALMÓN A LA NARANJA CON CALABACÍN + FRUTA
09-may.	10-may.	11-may.	12-may.	13-may.
<i>Buffet de ensalada Espaguettis a la boloñesa Merluza al ajillo Ensalada mixta Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Crema de coliflor Albóndigas de ternera a la jardinera Arroz pilaf Fruta temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Patatas guisadas con pollo y verduras Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Judías verdes con patata Ragout de pollo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Sopa de cocido Cocido completo Fruta temporada</i>
Kcal 776 Prot 31 Lip 54 H.C. 60	Kcal 771 Prot 33 Lip 33 H.C. 79	Kcal 611 Prot 25 Lip 50 H.C. 35	Kcal 622 Prot 20 Lip 32 H.C. 58	Kcal 653 Prot 26 Lip 20 H.C. 85
BRÓCOLI CON MAYONESA + LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS + FRUTA	TALLARINES CON TOMATE + RAPE EN SALSA VERDE + YOGUR	ENSALADA CESAR + SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS PANADERA + FRUTA	ARROZ CON VERDURAS + BACALAO CON PIMIENTOS + FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA + FINGERS DE POLLO CASEROS CON PATATAS AL VAPOR + FRUTA
16-may.	17-may.	18-may.	19-may.	20-may.
FESTIVO	<i>Buffet de ensalada Lentejas estofadas Rabas de calamar empanadas Zanahoria rehogada Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Paella de marisco Jamoncitos de pollo en su jugo Ensalada mixta Fruta temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Sopa de pescado con conchitas Carrillada de cerdo en salsa Patatas fritas Fruta temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Coditos con tomate Filete de merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur o fruta</i>
	Kcal 822 Prot 33 Lip 65 H.C. 41	Kcal 688 Prot 25 Lip 27 H.C. 83	Kcal 601 Prot 24 Lip 22 H.C. 73	Kcal 718 Prot 26 Lip 50 H.C. 59
	CODITOS CON ATÚN + POLLO AL CHILINDRÓN + FRUTA	SOPA DE VERDURAS + MERLUZA EN PAPILOTE CON PATATAS + YOGUR	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN + TERNERA A LA PLANCHA CON PISTO + FRUTA	ARROZ PILAFF + TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA + FRUTA
23-may.	24-may.	25-may.	26-may.	27-may.
<i>Buffet de ensalada Crema de calabaza y zanahoria Tortilla española Ensalada de lechuga y remolacha Fruta temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Sopa de cocido Cinta de lomo en salsa Patatas panaderas Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Fideüa de carne Salmón a la plancha Ensalada variada Fruta temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Ensalada campera Filete de pollo empanado casero Brocoli rehogado Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Espaguettis a la carbonara Ventresca de bacalao a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta temporada</i>
Kcal 700 Prot 15 Lip 36 H.C. 74	Kcal 794 Prot 22 Lip 47 H.C. 67	Kcal 865 Prot 33 Lip 31 H.C. 105	Kcal 771 Prot 29 Lip 59 H.C. 48	Kcal 726 Prot 29 Lip 26 H.C. 88
TALLARINES AL AJILLO + LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA + FRUTA	CREMA DE CALABACÍN + TERNERA CON PURÉ DE PATATAS + FRUTA	SALMOREJO CORDOBÉS + TORTILLA DE QUESO CON PATATAS FRITAS + FRUTA	ARROZ MILANESA + BACALAO A LA PLANCHA CON ENSALADA + FRUTA	ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS + HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS PANADERA + YOGUR
30-may.	31-may.			
<i>Buffet de ensalada Lentejas con patata y zanahoria Tortilla francesa con york Ensalada de lechuga y maíz Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Ensalada de pasta Contramuslo de pollo asado en su jugo Judías verdes rehogadas Fruta temporada</i>			
Kcal 605 Prot 27 Lip 46 H.C. 38	Kcal 779 Prot 33 Lip 29 H.C. 90			
ARROZ CON CALAMARES + POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA + FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON BACÓN + LUBINA AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR + FRUTA			
E: Energía P: Proteína L: Lípidos 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.				
- VARIADADES: 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.