



# Menú mensual Mayo 2024

JUEVES 2	VIERNES 3
Puré de verduras	Sopa maravilla
Croquetas de bacalao con patatas deluxe	Lasaña con ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energ.: 683, Prot.: 18, Hidratos de carbono:101, Grasa: 28

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Calamares y tomate cherry	Ensalada para elegir	Ensalada César	Sopa de letras	Ensaladilla rusa
Estofado de ternera con zanahoria baby y guisantes	Arroz a la cubana con huevo	Pollo con patata hervida	Salmón con arroz y salsa de nata	Pinchos de cerdo con salsa barbacoa y ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur

Energía: 912, Proteína: 62, Hidratos de carbono:91, Grasa: 39

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de legumbres	Sopa de verduras	Potaje de lentejas	Puré de calabacín con quesitos	Caldo con fideos
Tortilla de patatas con ensalada	<i>Pulled pork</i> con pan de hamburguesa y ensalada	Pollo al horno con salsa curry	Merluza empanada con patatas deluxe	Macarrones a la boloñesa con ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo

Energía: 803, Proteína: 36, Hidratos de carbono:88, Grasa: 22

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Croquetas de pollo con tomate	Entremeses	Sopa maravilla	Puré de calabaza	Nachos de maíz con guacamole
Ensalada de pasta	Huevos fritos con patatas deluxe y ensalada	Curry de pavo con arroz	Fideuá de pescado	Fajitas de pollo con ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 911, Proteína: 39, Hidratos de carbono:113, Grasa: 37

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada con huevo	Rollitos de verduras	Sopa de pescado	Arroz 3 delicias	Ensalada de garbanzos
Pollo rebozado con verduras a la plancha	Fideos chinos con verduras salteadas	<i>Baked potatoes</i> con queso, maíz, bacon y ensalada	Lomo a la plancha con brócoli	Espaguetis carbonara
Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 764, Proteína: 33, Hidratos de carbono:106, Grasa: 23

Todas las verduras y frutas son ecológicas

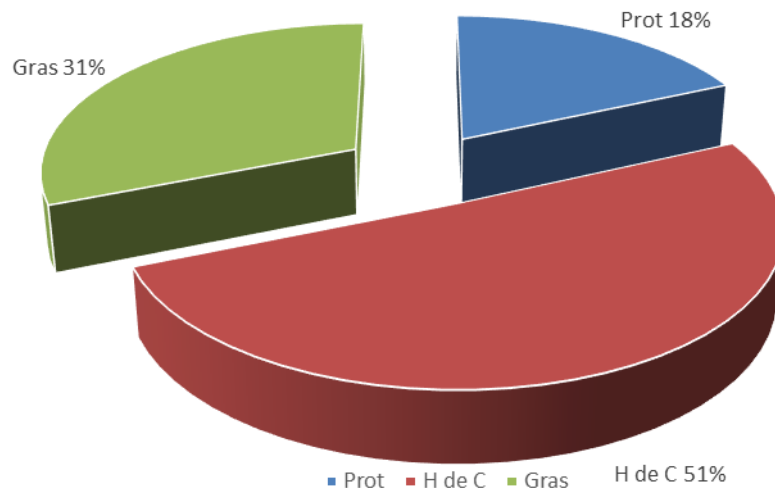
[www.queenscollege.es](http://www.queenscollege.es)

# Detalle del menú de mayo de 2024

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 832 kcal: cubren el 30-35%  
de las necesidades diarias  
Hidratos de carbono medios: 93 g  
Proteína media: 34 g Grasa media: 27 g

## Origen de la energía



### JUEVES 2 DE MAYO

Puré de verduras  
Croquetas de bacalao con patatas deluxe  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con espárragos trigueros y rodajas de tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### VIERNES 3 DE MAYO

Sopa maravilla  
Lasaña con ensalada  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### LUNES 6 DE MAYO

Calamares con tomate cherry  
Estofado de ternera con zanahoria baby y guisantes  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Tortilla de patatas con ensalada verde. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 7 DE MAYO

Ensalada para elegir  
Arroz a la cubana con huevo  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 8 DE MAYO

Ensalada César  
Pollo con patata hervida  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 9 DE MAYO

Sopa de letras  
Salmón con arroz y salsa de nata  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo empanada con trampó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 10 DE MAYO

Ensaladilla rusa  
Pinchos de cerdo con salsa barbacoa y ensalada  
Yogur

Sugerencia de cena: Calamares a la romana y endivias con salsa de queso azul. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 13 DE MAYO

Puré de legumbres  
Tortilla de patatas con ensalada  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo a la plancha con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 14 DE MAYO

Sopa de verduras  
'Pulled pork' con pan de hamburguesa y ensalada  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Lenguado al limón con escarola y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 15 DE MAYO

Potaje de lentejas  
Pollo al horno con salsa curry  
Fruta

Sugerencia de cena: Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 16 DE MAYO

Puré de calabacín con quesitos  
Merluza empanada con patatas deluxe  
Yogur

Sugerencia de cena: Muslitos de pollo al horno con ensalada de legumbres. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 17 DE MAYO

Caldo de fideos  
Macarrones a la boloñesa con ensalada  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pescado y crudités de zanahoria y pepino. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 20 DE MAYO

Croquetas de pollo con tomate

Ensalada de pasta

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pinchitos de pescado con puré de patatas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 21 DE MAYO

Entremeses

Huevos fritos con patatas deluxe y ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Buñuelos de bacalao con rodajas de tomate y espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 22 DE MAYO

Sopa maravilla

Curry de pavo con arroz

Yogur

Sugerencia de cena: Huevos al plato palitos de zanahoria y guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 23 DE MAYO

Puré de calabaza

Fideuá de pescado

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con patatas fritas. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 24 DE MAYO

Nachos de maíz con guacamole

Fajitas de pollo con ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: huevos revueltos con tomate y patatas al papillote. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 27 DE MAYO

Ensalada con huevo

Pollo rebozado con verduras a la plancha

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: calamar a la romana con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 28 DE MAYO

Rollitos de verduras

Fideos chinos con verduras salteadas

Yogur

Sugerencia de cena: merluza con salsa verde y menestra de verduras. Cuajada. . En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 29 DE MAYO

Sopa de pescado

'Baked potatoes' con queso rallado, maíz, bacon y ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: muslitos de pollo al horno con tomate en rodajas y aguacate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 30 DE MAYO

Arroz 3 delicias

Lomo a la plancha con brócoli

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: tortilla francesa con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 31 DE MAYO

Ensalada de garbanzos

Espaguetis carbonara

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.