



## Menú mensual Mayo 2022

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada griega	Macarrones con bacon y carne	Ensalada de garbanzos y sardinas	Crema de calabaza con picatostes	Entremeses con ensalada
Salmón con arroz	Nuggets de pescado con trampó	Pollo al horno con puré de boniato y patata	Tortilla de patata con ensalada de tomate	Arroz a la cubana
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur

Energía: 886, Proteína: 52, Hidratos de carbono:95, Grasa: 29

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras	Ensalada árabe	Caldo con fideos	Espirales a la boloñesa	Ensalada de patata alemana
Hamburguesa de pollo, pan y ensalada de col	Tortilla a la francesa y puré de patatas	Lomo con pimientos y arroz blanco	Bacalao con patata y judías verdes	Mussola con verduras
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur

Energía: 725, Proteína: 41, Hidratos de carbono:97, Grasa: 21

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Hummus con garbanzo y frijoles con crudités	Ensalada de alubias y tomate	Macarrones con tomate y parmesano	Puré de verduras	Sopa de letras con caldo de pollo y verduras
Fajitas de pollo con queso y ensalada	Croquetas de merluza y salmón con patatas	Nuggets de pescado con arroz blanco y salsa pesto	Tortilla de patatas con trampó	Redondo de cerdo con patatas y ensalada verde
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo

Energía: 776, Proteína: 43, Hidratos de carbono:82, Grasa: 27

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Ensalada de garbanzos	Ensalada de arroz con tomate, atún y huevo	Crema de zanahoria	Ensalada con queso, fresas, piñones y miel	Gazpacho
Tortilla de jamón y queso con ensalada de tomate	Pinchos de pollo y ensalada	Pollo al curry con arroz y verduras salteadas	Huevos fritos con patatas y boniato frito	Pechuga de pollo rebozada con zanahoria y tomate
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo

Energía: 727, Proteína: 44, Hidratos de carbono:78, Grasa: 30

LUNES 30	MARTES 31
Ensalada de lentejas	Ensalada de pasta con atún y huevo
Estofado de ternera con arroz	Merluza a la mallorquina con verduras
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 950, Proteína: 73, Hidratos de carbono:88, Grasa: 35

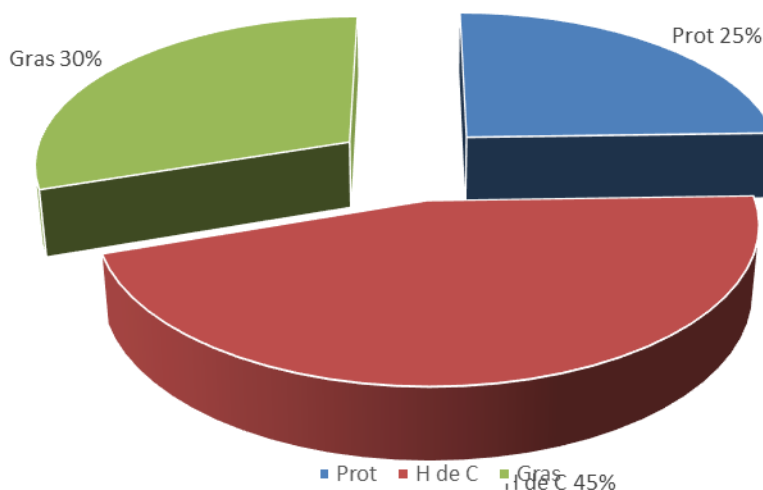
Todas las verduras y frutas son ecológicas

## Detalle del menú mayo 2022

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 794 kcal: cubren el 30-35%  
de las necesidades diarias  
Hidratos de carbono medios: 88 g  
Proteína media: 48 g Grasa media: 27 g

### Origen de la energía



### LUNES 2 DE MAYO

*Ensalada griega*

*Salmon con arroz*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate y ensalada de espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MARTES 3 DE MAYO**

*Macarrones con bacon y carne*

*Nuggets de pescado con trampó*

*Fruta del tiempo*

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

## **MIÉRCOLES 4 DE MAYO**

*Ensalada de garbanzos y sardinas*

*Pollo al horno con puré de boniato y patata*

*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.

## **JUEVES 5 DE MAYO**

*Crema de calabaza con picatostes*

*Tortilla de patata con ensalada de tomate*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Lomo de cerdo al horno y ensalada de romana con tomate . Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 6 DE MAYO**

*Entremeses con ensalada*

*Arroz a la cubana*

*Yogur*

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

## **LUNES 9 DE MAYO**

*Crema de verduras*

*Hamburguesas de pollo con pan y ensalada de col*

*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.

## **MARTES 10 DE MAYO**

*Ensalada árabe [lechuga iceberg, tomate, aceitunas, queso tierno a dados, hierbabuena]*

*Tortilla a la francesa y puré de patatas*

*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.

## **MIÉRCOLES 11 DE MAYO**

*Caldo con fideos*

*Lomo con pimientos y arroz blanco*

*Fruta del tiempo*

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

## **JUEVES 12 DE MAYO**

*Espirales a la boloñesa*

*Bacalao con patata y judías verdes*

*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.

## **VIERNES 13 DE MAYO**

*Ensalada de patata alemana*

*Mussola con verduras*

*Yogur*

Sugerencia de cena: Huevos fritos o plancha con patatas fritas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **LUNES 16 DE MAYO**

*Hummus con garbanzo y frijoles con crudités*

*Fajitas de pollo con queso y ensalada*

*Fruta del tiempo*

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

## **MARTES 17 DE MAYO**

*Ensalada de alubias y tomate*

*Croquetas de merluza y salmón con patatas*

*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.

## **MIÉRCOLES 18 DE MAYO**

*Macarrones con tomate y parmesano*

*Nuggets de pescado con arroz blanco con salsa pesto*

*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.

## **JUEVES 19 DE MAYO**

*Puré de verduras*

*Tortilla de patatas con trampó*

*Yogur*

Sugerencia de cena: Gazpacho. Trampó de garbanzos con palitos de pescado. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 20 DE MAYO**

*Sopa de letras con caldo de pollo y verduras*

*Redondo de cerdo con patatas al horno y ensalada verde*

*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.

## **LUNES 23 DE MAYO**

*Ensalada de garbanzos*

*Tortilla francesa de jamón y queso con ensalada de tomate*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Boquerones a la andaluza con ensalada de arroz. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MARTES 24 DE MAYO**

*Ensalada de arroz con tomate, atún y huevo.*

*Pinchos de pollo y ensalada*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Salmorejo y macarrones carbonara. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MIÉRCOLES 25 DE MAYO**

*Crema de zanahoria*

*Pollo al curry con arroz y verduras salteadas*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **JUEVES 26 DE MAYO**

*Ensalada con queso, fresas, piñones y miel*

*Huevos fritos con patatas y boniato frito*

*Yogur*

Sugerencia de cena: Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 27 DE MAYO**

*Gazpacho*

*Pechuga de pollo rebozada con zanahoria y tomate*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **LUNES 30 DE MAYO**

*Ensalada de Lentejas*

*Estofado de ternera con arroz*

*Fruta del tiempo*

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

**MARTES 31 DE MAYO**

*Ensalada de pasta con atún y huevo*

*Merluza a la mallorquina con verduras*

*Fruta del tiempo*

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