

MENÚ MAYO 2024 PRIMARIA

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

| | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--|---|
| 1er PLATO | SOPA DE VERDURAS Y CARNE | PASTA CON TOMATE Y BACON | | CROQUETAS | ENSALADA DE PASTA |
| 2º PLATO | PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS | HALIBUT REBOZADO CON AROS DE CEBOLLA | | ARROZ CON POLLO | HUEVO FRITO CON PATATAS FRITAS |
| ENSALADA | MIX VEGETALES | ENSALADA DE LA HUERTA | | ENSALADA DE COLOR | ENSALADA CON FRUTA |
| POSTRE | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y HELADO |
| VALOR NUTRICIONAL | KCAL 626 KJ 3111 Pt(g) 40 Sal(g) 2,4 Hc(g) 90 Azúcar(g) 23 Lip(g)24 Sat(g) 5 | KCAL 764 KJ 3023 Pt(g) 33 Sal(g) 2,1 Hc(g) 105 Azúcar(g) 23 Lip(g)20 Sat(g) 4 | | KCAL 718 KJ 3011 Pt(g) 25 Sal(g) 2,3 Hc(g) 102 Azúcar(g) 25 Lip(g)24 Sat(g) 7 | KCAL 756 KJ 2751 Pt(g) 34 Sal(g) 2,5 Hc(g) 72 Azúcar(g) 22 Lip(g)24 Sat(g) 4 |
| PROPUESTA DE CENA | LUBINA AL HORNO CON GAJOS DE PATATA Y DADOS DE CALABACIN. FRUTA | CREMA DE ZANAHORIA, CALABACIN Y JUDÍA VERDE. HUEVO REVUELTO CON QUESO. FRUTA | | PIZZA CASERA DE VERDURITAS Y BOLOÑESA VEGETAL. FRUTA | RAMILLETES DE COLIFLOR AL HORNO CON PIMENTÓN, ACEITE DE OLIVA Y QUESO. ENSALADA CON FRUTO SECO. FRUTA |

MENÚ MAYO 2024 PRIMARIA

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

| | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--|---|
| 1er PLATO | SOPA DE AVE | CAPRICHIO DE CALAMAR | OLLETA VALENCIANA | ARROZ CON TOMATE | LENTEJAS CON VERDURAS |
| 2º PLATO | LONGANIZAS CON TOMATE | PASTA CON ATÚN | LOMO A LA PLANCHA | SALCHICHA Y HUEVO | DORÉ AL HORNO |
| ENSALADA | MIX VEGETALES | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA GRIEGA | ENSALADA DE COLOR | ENSALADA CON FRUTA |
| POSTRE | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y HELADO |
| VALOR NUTRICIONAL | KCAL 626 KJ 3111 Pt(g) 40 Sal(g) 2,4 Hc(g) 90 Azúcar(g) 23 Lip(g)24 Sat(g) 5 | KCAL 764 KJ 3023 Pt(g) 33 Sal(g) 2,1 Hc(g) 105 Azúcar(g) 23 Lip(g)20 Sat(g) 4 | KCAL 730 KJ 2973 Pt(g) 40 Sal(g) 2,5 Hc(g) 91 Azúcar(g) 26 Lip(g) 24 Sat(g) 5 | KCAL 718 KJ 3011 Pt(g) 25 Sal(g) 2,3 Hc(g) 102 Azúcar(g) 25 Lip(g)24 Sat(g) 7 | KCAL 756 KJ 2751 Pt(g) 34 Sal(g) 2,5 Hc(g) 72 Azúcar(g) 22 Lip(g)24 Sat(g) 4 |
| PROPUESTA DE CENA | LUBINA AL HORNO CON GAJOS DE PATATA Y DADOS DE CALABACIN. FRUTA | CREMA DE ZANAHORIA, CALABACIN Y JUDÍA VERDE. HUEVO REVUELTO CON QUESO. FRUTA | PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL Y ATÚN. ENSALADA. FRUTA | PIZZA CASERA DE VERDURITAS Y BOLOÑESA VEGETAL. FRUTA | RAMILLETES DE COLIFLOR AL HORNO CON PIMENTÓN, ACEITE DE OLIVA Y QUESO. ENSALADA CON FRUTO SECO. FRUTA |

MENÚ MAYO 2024 PRIMARIA

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

| | LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
|--------------------------|--|--|--|--|--|
| 1er PLATO | SOPA DE PESCADO | ESPIRALES CON BOLOÑESA MIXTA | LENTEJAS CON VERDURITAS | PAN CON TOMATE Y QUESO | CREMA DE ALUBIAS CON CALABACÍN |
| 2º PLATO | BURGUER DE POLLO CON DADOS DE PATATA | HUEVO REVUELTO | CHULETAS DE PAVO AL AJILLO CON SALTEADO DE MAÍZ | PAELLA VALENCIANA | COLA DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y ARROZ |
| ENSALADA | MIX VEGETALES | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA GRIEGA | ENSALADA DE COLOR | ENSALADA CON FRUTA |
| POSTRE | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y HELADO |
| VALOR NUTRICIONAL | KCAL 728 KJ 3099 Pt(g) 37 Sal(g) 2,9 Hc(g) 90 Azúcar(g) 22 Lip(g) 28 Sat(g) 6 | KCAL 622 KJ 3036 Pt(g) 23 Sal g) 2,2 Hc g) 97 Azúcar(g) 26 Lip(g) 20 Sat(g) 3 | KCAL 727 KJ 3099 Pt(g) 37 Sal(g) 2,9 Hc(g) 90 Azúcar(g) 22 Lip(g) 28 Sat(g) 6 | KCAL 729 KJ 3099 Pt(g) 37 Sal(g) 2,9 Hc(g) 90 Azúcar(g) 22 Lip(g) 28 Sat(g) 6 | KCAL 746 KJ 3065 Pt(g) 26 Sal(g) 2,4 Hc(g) 94 Azúcar(g) 27 Lip(g) 27 Sat(g) 6 |
| PROPUESTA DE CENA | TOSTA CON GUACAMOLE. FILETE DE PESCADILLA A LA PLANCHA CON BERENJENA. FRUTA | CREMA DE LENTEJA ROJA Y CALABAZA. TORTILLA FRANCESA. FRUTA | ALCACHOFAS Y SARDINAS A LA PLANCHA. FRUTA | VICHYSOISE. MUSLO DE POLLO DESHUESADO A LA PLANCHA. FRUTA | HUEVO REVUELTO CON PISTO. ENSALADA CON MANDARINA Y NUEZ. FRUTA |

MENÚ MAYO 2024 PRIMARIA

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

| | LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
|--------------------------|--|--|--|---|---|
| 1er PLATO | SOPA DE COCIDO | PASTA CON TAQUITOS DE JAMÓN | GARBANZOS CON VERDURITAS | CAPRICO DE CALAMAR | CREMA DE BRÓCOLI |
| 2º PLATO | ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA DE TOMATE | LOMO DE RAPE ASADO CON GUISANTES | LOMO ASADO CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS | ARROZ AL HORNO | TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN |
| ENSALADA | MIX VEGETALES | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA GRIEGA | ENSALADA DE COLOR | ENSALADA CON FRUTA |
| POSTRE | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN Y HELADO |
| VALOR NUTRICIONAL | KCAL 699 KJ 2618 Pt(g) 22 Sal(g) 3,3 Hc(g) 83 Azúcar(g) 26 Lip(g) 24 Sat(g) 8 | KCAL 745 KJ 2827 Pt(g) 21 Sal(g) 2 Hc(g) 98 Azúcar(g) 21 Lip(g) 23 Sat(g) 4 | KCAL 686 KJ 2885 Pt(g) 27 Sal(g) 2,2 Hc(g) 86 Azúcar(g) 28 Lip(g) 29 Sat(g) 6 | KCAL 770 KJ 3019 Pt(g) 25 Sal(g) 3 Hc(g) 105 Azúcar(g) 26 Lip(g) 23 Sat(g) 3 | KCAL 726 KJ 2672 Pt(g) 26 Sal(g) 2,2 Hc(g) 61 Azúcar(g) 24 Lip(g) 32 Sat(g) 13 |
| PROPUESTA DE CENA | CREMA DE VERDURAS CON KALE Y AVENA. SANDWICH INTEGRAL DE HUMUS Y QUESO. FRUTA | JUDÍAS VERDES CON TOMATE. HAMBURGUESA CASERA DE MERLUZA. FRUTA | PATATA Y CALABACÍN GRATINADOS AL HORNO CON BECHAMEL. ENSALADA MEZCLUM. FRUTA | FILETE DE GALLINETA CON BROCHETA DE VERDURAS. FRUTA | PASTEL DE VERDURAS CON LACÓN Y QUESO. FRUTA |