

MENÚ MAYO 2024 SECUNDARIA

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

1er PLATO	SOPA DE VERDURAS Y CARNE	TIBURONES 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 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 797 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 826 KJ 4161 Pt(g) 25 Sal g) 3,5 Hc g) 126 Azúcar(g) 24 Lip(g) 24 Sat(g) 4		KCAL 869 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7	KCAL 794 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7
PROPUESTA DE CENA	LUBINA AL HORNO CON GAJOS DE PATATA Y DADOS DE CALABACIN. FRUTA	PARRILLADA DE VERDURAS DE TEMPORADA. HUEVO REVUELTO CON QUESO. FRUTA		PIZZA CASERA DE VERDURITAS Y BOLOÑESA VEGETAL. ENSALADA VERDE. FRUTA	RAMILLETES DE COLIFLOR AL HORNO CON PIMENTÓN, ACEITE DE OLIVA Y QUESO. ENSALADA CON FRUTO SECO Y CEBOLLA CRUJIENTE. FRUTA

MENÚ MAYO 2024 SECUNDARIA

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	ESPAGUETI 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 797 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 826 KJ 4161 Pt(g) 25 Sal g) 3,5 Hc g) 126 Azúcar(g) 24 Lip(g) 24 Sat(g) 4	KCAL 841 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 869 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7	KCAL 794 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7
PROPUESTA DE CENA	LASAÑA CASERA DE MERLUZA Y ZANAHORIA. ENSALADA VERDE CON FRUTOS ROJOS. YOGUR NATURAL	CREMA DE LENTEJA ROJA Y CALABAZA. TOSTA INTEGRAL CON TORTILLA FRANCESA. FRUTA	SOPA DE SÉMOLA CON CALDO CASERO. FILETE DE DORADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE MANZANA Y REMOLACHA. FRUTA	ALCACHOFAS SALTEADAS CON AJITOS. SARDINAS ASADAS. TOSTA CON HUMUS. FRUTA	HUEVO REVUELTO CON PISTO. ENSALADA CON MANDARINA Y NUEZ. FRUTA

MENÚ MAYO 2024 SECUNDARIA

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

1er PLATO	SOPA DE PESCADO	LASAÑA DE CARNE	LENTEJAS CON VERDURITAS	PAN CON TOMATE Y QUESO	PATATAS CON SALSA DE QUESO
2º PLATO	BURGUER DE POLLO CON PATATAS DADO	HUEVO REVUELTO	CHULETAS DE PAVO AL AJILLO CON SALTEADO DE MAÍZ	PAELLA VALENCIANA	COLA DE MERLUZA CON TOMATE
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 810 KJ 3454 Pt(g) 29 Sal(g) 4,3 Hc(g) 105 Azúcar(g) 29 Lip(g) 33 Sat(g) 10	KCAL 851 KJ 3559 Pt(g) 26 Sal(g) 2,6 Hc(g) 120 Azúcar(g) 23 Lip(g) 30 Sat(g) 6	KCAL 890 KJ 2885 Pt(g) 27 Sal(g) 2,2 Hc(g) 86 Azúcar(g) 28 Lip(g) 29 Sat(g) 6	KCAL 851 KJ 3730 Pt(g) 34 Sal(g) 3,9 Hc(g) 126 Azúcar(g) 30 Lip(g) 28 Sat(g) 4	KCAL 754 KJ 3571 Pt(g) 34 Sal(g) 3,2 Hc(g) 82 Azúcar(g) 27 Lip(g) 43 Sat(g) 19
PROPUESTA DE CENA	FAJITAS RELLENAS DE VERDURITAS Y QUESO. ENSALADA CON PASAS Y NUECES. MACEDONIA NATURAL	JUDÍAS VERDES CON TOMATE. HAMBURGUESA CASERA DE MERLUZA. FRUTA	PATATAS GRATINADAS AL HORNO CON BECHAMEL Y QUESO. ENSALADA MEZCLUM CON FRUTOS SECOS. FRUTA	BOQUERONES FRITOS CON BROCHETA DE VERDURAS Y ENSALADA DE AGUACATE. FRUTA	PASTEL DE VERDURAS CON LACÓN Y QUESO. ENSALADA VERDE CON SEMILLAS. FRUTA

MENÚ MAYO 2024 SECUNDARIA

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	BOQUERONES FRITOS	ENSALADA DE LEGUMBRES
2º PLATO	ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSAS DE TOMATE	RAPE ASADO CON GUISANTES	LOMO ASADO CON SALSAS DE TOMATE Y VERDURAS	ARROZ AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
ENSALADA	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALDA 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 810 KJ 3454 Pt(g) 29 Sal(g) 4,3 Hc(g) 105 Azúcar(g) 29 Lip(g) 33 Sat(g) 10	KCAL 851 KJ 3559 Pt(g) 26 Sal(g) 2,6 Hc(g) 120 Azúcar(g) 23 Lip(g) 30 Sat(g) 6	KCAL 890 KJ 2885 Pt(g) 27 Sal(g) 2,2 Hc(g) 86 Azúcar(g) 28 Lip(g) 29 Sat(g) 6	KCAL 851 KJ 3730 Pt(g) 34 Sal(g) 3,9 Hc(g) 126 Azúcar(g) 30 Lip(g) 28 Sat(g) 4	KCAL 754 KJ 3571 Pt(g) 34 Sal(g) 3,2 Hc(g) 82 Azúcar(g) 27 Lip(g) 43 Sat(g) 19
PROPUESTA DE CENA	DORADA AL HORNO SOBRE UNA BASE DE CEBOLLA, PATATA Y JUDÍA VERDE REDONDA. FRUTA	RAMILLETES DE ROMESCU GRATINADOS CON BECHAMEL Y QUESO. ENSALADA CON SEMILLAS DE SÉSMAO. FRUTA	VERDURAS SALTEADAS AL CURRY. TOSTA INTEGRAL CON HUEVO REVUELTO CON RODAJAS DE ACEITUNA. FRUTA	BERENJENA RELLENA DE BOLOÑESA DE SOJA Y VERDURITAS. ENSALADA DE TOMATE Y PEPINILLOS FRUTA	ESPIRALES DE CALABACIN CON TAQUITOS DE POLLO Y TOMATE GRATINADOS CON QUESO. ENSALADA CON FRUTOS SECOS Y PASAS. FRUTA