
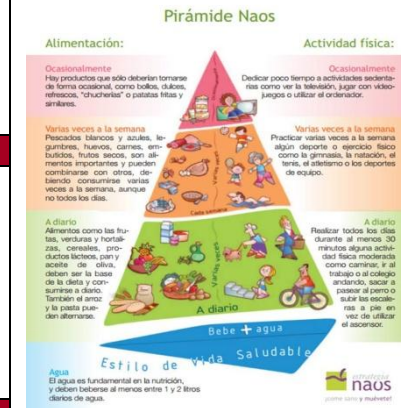


SCHOOL MENU MAYO/MAY

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

CONSEJO SALUDABLE

LUNES/MONDAY 3	MARTES/TUESDAY 4	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 5	JUEVES/THURSDAY 6	VIERNES/FRIDAY 7
<p>Guisantes en salsa (zanahoria, tomate triturado, cebolla, ajo y laurel)</p> <p>Emperador en salsa de gambas (gamba, cebolla, ajo y perejil) con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Carne magra + Fruta</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Ensalada de pasta (AOVE, pasta, tomate, zanahoria, maíz, pimiento verde y atún)</p> <p>Tortilla francesa con jamón y queso (huevo, jamón york y queso sin gluten)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Crema de calabaza (patata, calabaza y nata)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, atún, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Merluza encebollada (cebolla y perejil)</p> <p>Fruta de temporada y yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 10	MARTES/TUESDAY 11	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12	JUEVES/THURSDAY 13	VIERNES/FRIDAY 14
<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de arroz (AOVE, arroz, atún, pepinillo, tomate, maíz y zanahoria)</p> <p>Boquerones fritos (harina, huevo y limón) con champiñones al ajillo (ajo, perejil y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Puré de verduras (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha (ternera y cerdo) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p>Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y maicena) con pisto (pimiento, cebolla, berenjena, calabacín y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21
<p>Judías verdes rehogadas con patatas (patata, ajo y AOV)</p> <p>Salmón en salsa de nata (nata, cebolla, pimienta y nuez moscada) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada y yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana, pimiento verde y cebolla) con gajos de tomate (orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de puerros (patata, puerro y nata)</p> <p>Lenguado en salsa de calabacín (calabacín y cebolla) con arroz cocido (arroz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p>Gazpacho con picatostes (AOVE, tomate, pimiento verde y pepino)</p> <p>Albóndigas guisadas a la jardinera (ternera, huevo, pan, perejil, ajo y harina. Salsa: zanahoria, pimiento rojo, guisante, judía verde, tomate y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p>Huevo a la plancha con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 24	MARTES/TUESDAY 25	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26	JUEVES/THURSDAY 27	VIERNES/FRIDAY 28
<p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria y nata)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisante, atún con aceite de girasol, mahonesa y huevo cocido)</p> <p>Sardinias en salsa (tomate triturado y puerro) con arroz cocido (arroz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Carne magra + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito)</p> <p>Bacalao con pimiento y gamba (pimiento verde y rojo, gamba y cebolla) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan sin gluten</p> <p>CENA: V + H + F</p>	<p>Ensalada de pollo (pollo, lechuga, picatostes, queso sin gluten y aceituna negra)</p> <p>Tortilla francesa con gajos de tomate (orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 31				
 <p>DÍA DE CASTILLA-LA MANCHA</p>				



http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm