


SCHOOL MENU MAYO/MAY

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

LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
<p>Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata, mantequilla y leche)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p>Tortilla francesa con queso (huevo y queso sin gluten) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, atún, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria y nata)</p> <p>Emperador en salsa de puerros (puerro, pimienta) con arroz cocido (arroz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Huevo + Fruta</p>	<p>Sopa de pescado (fideo, merluza, gamba, almeja, calamar y cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Merluza encebollada (cebolla y perejil) con zanahoria cocida</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
<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 y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + 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>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y maicena) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Pasta + Huevo + Fruta</p>	<p>Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</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>	<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>
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
<p>Espaguetis a la carbonara (beicon, cebolla, nata, queso sin gluten y nuez moscada)</p> <p>Lenguado en salsa de calabacín (calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Gazpacho con picatostes (AOVE, tomate, pimiento verde y pepino)</p> <p>Albóndigas guisadas en salsa española (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo, leche y harina. Salsa: cebolla, tomate, nuez moscada, pimienta y clavo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p>Mousse de chocolate casera (chocolate, leche y azúcar)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Crema de puerros (patata, puerro y nata)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana, pimiento verde y cebolla) con arroz cocido (arroz 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>Cazón en adobo (orégano, pimentón, comino, laurel, vinagre, ajo y harina) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
<p>Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisante, atún con aceite de girasol, mahonesa y huevo cocido)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con gajos de tomate (orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías blancas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Bacalao con pisto (calabacín, tomate, cebolla, pimiento verde, ajo, y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + 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>Crema de calabaza (patata, calabaza y nata)</p> <p>Palometa en salsa de marisco (gamba, maicena, zanahoria y puerro) con arroz cocido (arroz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 30 (CEI)	MARTES/TUESDAY 31			
<p>Judías verdes rehogadas con tomate (judías verdes, tomate natural)</p> <p>Merluza a la vasca (almeja, guisante, cebolla, huevo cocido, perejil y maicena)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Carne magra + Lácteo</p>	 <p>DÍA DE CASTILLA-LA MANCHA</p>			

CONSEJO SALUDABLE



http://www.aecosan.mssi.gov.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas