




SCHOOL MENU MAYO/MAY

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

		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 1	JUEVES/THURSDAY 2	VIERNES/FRIDAY 3
		DÍA DEL TRABAJO 	Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón) Tortilla francesa con queso (huevo y queso sin gluten) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Lácteo	Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Merluza en salsa verde (gamba, almeja, guisante, ajo, perejil y patata como espesante) con ensalada de pasta (AOVE, pasta, tomate, zanahoria, maíz, pimiento verde y atún) Fruta de temporada / Yogur Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra+ Fruta
LUNES/MONDAY 6	MARTES/TUESDAY 7	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8	JUEVES/THURSDAY 9	VIERNES/FRIDAY 10
Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla) Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) con patata cocida (patata y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Pasta + Huevo+ Fruta	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Ensalada de arroz (AOVE, arroz, atún, pepinillo, tomate, maíz y zanahoria) Boquerones fritos (harina, huevo y limón) con calabacín rehogado Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra+ Lácteo	Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena) Huevo a la plancha con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta	Crema de verduras (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín) Hamburguesa mixta a la plancha (ternera y cerdo) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Fruta
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
Espaguetis a la carbonara (beicon, puerro, nata, queso sin gluten y orégano) Fletán en salsa de calabacín (calabacín, puerro y cebolla) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura+ Carne magra + Fruta	Gazpacho con picatostes (AOVE, tomate, pimiento verde y pepino) Albóndigas guisadas en salsa española (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo, leche y harina. Salsa: cebolla, tomate, pimienta y clavo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Patata + Pescado + Lácteo	Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón) Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Carne + Fruta	Crema de puerros (patata y puerro) Pollo guisado a la manzana (manzana y cebolla) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Fruta	Ensalada de garbanzos (AOVE, tomate, huevo cocido, atún, pavo sin gluten y pimiento verde) Cazón en adobo (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) con zanahoria baby Fruta de temporada / Yogur Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 23	VIERNES/FRIDAY 24
Crema de calabaza (patata y calabaza) Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Lácteo	Judías blancas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento) Merluza con pisto (calabacín, tomate, cebolla, pimiento verde, ajo, y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta	Fideuá de pollo y verduras (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro) Tortilla francesa con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Carne + Fruta	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisante, atún con aceite de girasol, mayonesa y huevo cocido) Palometa en salsa de marisco (gamba, zanahoria, puerro y patata como espesante) con gajos de tomate (orégano y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Carne magra + Fruta
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 30	VIERNES/FRIDAY 31
Judías verdes rehogadas con tomate (judías verdes, tomate natural) Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata y aceite) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Huevo + Lácteo	Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón) Rape a la romana (huevo, harina y limón) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta	Macarrones a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten) Huevo a la plancha con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Pescado + Fruta	CORPUS CHRISTI 	DÍA DE CASTILLA-LA MANCHA 

CONSEJO SALUDABLE

BENEFICIOS DE LAS CEREZAS



Pirámide Naos



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

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