

SCHOOL MENU

MAYO/MAY

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

			JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
			DÍA DEL TRABAJO 	DÍA NO LECTIVO
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla) Bacalao a la vizcaína (tomate natural, ajo, cebolla y perejil) con patata cocida (patata y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Huevo + Fruta	Sopa de cocido (fideo) Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Arroz con pollo (pollo, pimiento rojo y verde y cebolla) Boquerones fritos (harina, huevo y limón) con ensalada de remolacha (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Carne magra + Lácteo	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	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
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
Macarrones a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten) Fletán en salsa de calabacín (calabacín, puerro, cebolla y patata como espesante) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta	Gazpacho con picatostes (AOVE, tomate, pimiento verde y pepino) Albóndigas guisadas a la jardinera (ternera, huevo, pan, perejil, ajo y harina. Salsa: zanahoria, pimiento rojo, guisante, judía verde, tomate y cebolla) 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, puerro y nata) 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	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel) 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 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
Crema de calabaza (patata, calabaza y puerro) Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con ensalada de arroz (arroz integral, atún, maíz, tomate, 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 (fideo) Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor) Palometa en salsa de tomate (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Carne magra + Fruta
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 30
Lentejas con chorizo (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate, laurel, tomate y pimentón) Bacalao 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	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 + Pescado + Lácteo	Espaguetis a la carbonara (beicon, puerro, nata, queso sin gluten y orégano) Huevo a la plancha con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Carne + Fruta	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, puerro y calabaza) Pollo guisado a la naranja (cebolla y naranja) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Fruta	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel) Salmón en papillote (calabacín, tomate natural, zanahoria y cebolla) Fruta de temporada / Yogur Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta

CONSEJO SALUDABLE



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