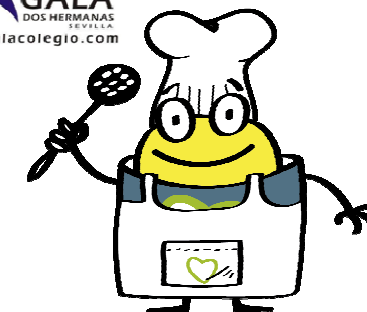


MAYO 2018

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias estofadas (pimientos, puerros, cebolla) Huevos Cuajado en Salsa de Tomate. Guarnición de Zanahoria Natural Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Lentejas estofadas (zanahorias) Tortilla Francesa con Ensalada de tomate natural y lechuga Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Espirales con calabacín y Salsa de Tomate Merluza al horno en salsa con Puerro, Tomate y Pimientos. Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Puchero con Fideos (patatas, zanahorias, fideos) Pringá del puchero (Cerdo, Ternera, Pollo) Yogur/Pan Integral/Agua
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada Variada (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, maíz) Albóndigas cerdo/vacuno jardinera (patatas, zanahorias, guisantes) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Lacitos con Salsa de Tomate Bacalao al Horno con Tomillo y Romero (patatas y Cebolla) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Guiso de Garbanzos con Coles Huevos rotos con patatas y pimientos rojos Yogur/Pan Integral/Agua	Crema de Verduras (calabacín, puerros, patatas, zanahorias) Empanadillas de atún con tomate natural Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Cazuela de fideos con Calamares y Zanahorias Rollitos de tortilla, queso y york con Ensalada de lechuga Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas Guisadas (zanahorias) Revuelto de brócoli y ajo Guarnición de Lechuga y Tomate Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Macarrones con boloñesa De Cerdo Merluza horno con tomate natural Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Crema zanahoria (patata, puerro, zanahorias) Pollo Guisado en salsa con champiñones Yogur/Pan Integral/Agua	Alubias guisadas (pimientos, zanahorias) Tortilla Patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Ensalada de Arroz (zanahorias, pimientos, maíz, guisantes) Caella en amarillo con verduras (pimientos, zanahorias, puerro) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, maíz) Papas guisadas con chocos y zanahorias Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Potaje de garbanzos con Espinacas Tortilla patatas rellena de queso con ensalada de pimientos rojos y verdes Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Pisto manchego (berenjenas, calabacín, zanahorias) Hamburguesa plancha con patatas asadas. Guarnición de ensalada de lechuga y tomate Yogur/Pan Integral/Agua	Espirales de verduras con salsa de tomate Atún encebollado (cebolla) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Lentejas guisadas (patatas, zanahorias) Huevo cocido con ensalada de lechuga y tomate Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Arroz caldoso con verduras (pimientos, zanahorias, puerros) Bacalao guisado con tomate Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Alubias con chorizo Tortilla francesa con Ensalada de lechuga y zanahorias al natural Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa verde con guisantes. Guarnición Ensalada de lechuga y Tomate. Yogur/Pan Integral/Agua	Crema de Calabaza (calabaza, puerros, patatas) Revuelto de calabacín y patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	



Durante la semana se servirán cuatro tipos de frutas diferentes.

(manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, fresas).

Para todas las comidas crudas y cocinadas Utilizamos Aceite de Oliva Virgen Extra

Tienen a su disposición los alérgenos que Pueden llevar cada plato.

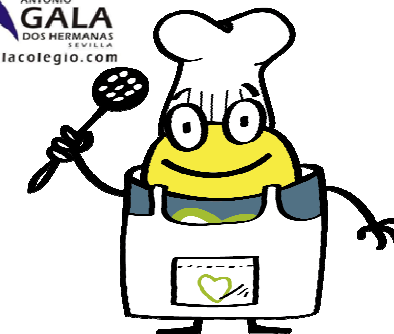
Nuestros menús cumplen con las recomendaciones del plan EVACOLE de la Junta de Andalucía.

Las recomendaciones para las cenas están disponible en la web del colegio..

RECOMENDACIONE CENAS MAYO

2018

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Pescado Azul a la plancha con Ensalada de Arroz Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Menestra de Verduras Dorada a la sal con ensalada Fruta Fresca / Pan Integral/Agua	Ensalada de Aguacate y Gambas Pollo Empanado Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Puré de Guisantes con picatostes Tortilla de Patatas Yogur/Pan Blanco/Agua
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Sopa de Estrellitas Barritas de merluza caseras con ensalada Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Crema de verduras con quesitos Arroz a banda Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Filetes de Ternera con Patatas Fritas caseras Aliño de Tomates Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Arroz a la cubana (huevo, plátano, Tomate frito) Aliño de Coliflor Fruta Fresca / Pan Integral/Agua	Pulpo a la Gallega con patatas panaderas Champíones a la plancha con salsa verde Natillas caseras / Pan Blanco/Agua
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Pescado Frito con Ensalada Variada Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Sopa de Verduras Hamburguesas Caseras con Pure de Patatas y Tomates Aliñados Fruta Fresca / Pan Integral/Agua	Patatas Asadas con mantequilla Tortilla Francesa Rellena de Queso Aliño de col (aceite y comino) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Musaka de carne magra de cerdo Arroz Salteado con Ajo Queso Fresco con Miel / Pan Blanco/Agua	Huevo con Guisantes y picatostes de pan tostado. Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espinacas con Garbanzos Huevos Escalfados con Ensalada Fruta Fresca / Pan Integral/Agua	Calamares a la romana con Ensalada Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Tallarines con zanahorias , champiñones y huevo duro Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Lomo Adobado con guarnición de espaguetis salteados Ensalada Mixta Yogur con frutos secos/Pan Blanco/Agua	Pescado con patatas y cebolla al horno Ensalada de Tomates Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Ensalada de Pollo (lechuga, piña, nueces, pollo y salsa rosa) Macedonia de fruta/Pan Blanco/Agua	Canelones rellenos de boloñesa de atún Calabacines a la plancha Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Brochetas de verduras a la plancha con soja Revuelto de chorizo Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Salmón a la plancha con arroz salteado Ensalada Variada Fruta Fresca / Pan Integral/Agua	



Durante la semana se servirán cuatro tipos de frutas diferentes. (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, fresas).
Para todas las comidas crudas y cocinadas Utilizamos Aceite de Oliva Virgen Extra

Tienen a su disposición los alérgenos que Pueden llevar cada plato.

Nuestros menús cumplen con las recomendaciones del plan EVACOLE de la Junta de Andalucía.

Las recomendaciones para las cenas están disponible en la web del colegio..

COMPOSICION NUTRICIONAL MENU MAYO 2018

DIA	KCAL.	H. C.	AZUCARES	PROTEI- NAS	GRASAS	G.SATURAD AS	SAL
1	629	89,6	28,1	24,7	18,6	4,3	3,25
2	652	84,1	27,7	28,8	20,9	7,5	2,01
3	654	81,4	21,6	26,1	24,3	5,3	1,96
4	703	101	21,8	22,8	20,1	3	1,54
5							
6							
7	683,8	85,56	27,8	27,11	20,1	6,1	2,7
8	627,02	80,78	26,08	22,39	19,5	5,5	3,22
9	661,36	97,51	24,07	18,8	20,9	3,25	1,54
10	692,67	79,91	26,78	27,91	18,8	2,5	1,52
11	639,7	82,05	23,61	19,24	20,1	2,2	2,36
12							
13							
14	629	89,6	28,1	24,7	18,6	4,3	3,25
15	652	84,1	27,7	28,8	20,9	7,5	2,01
16	654	81,4	21,6	26,1	24,3	5,3	1,96
17	706	93,7	19,9	19,9	15,3	2,5	1,68
18	673	102,3	22,1	20,9	20,4	3,4	2,5
19							
20							
21	634	90,9	22,4	19,9	21,8	3,3	2,75
22	700	87	23,9	21,8	20,6	6,1	1,72
23	687	82,8	29,6	25	24	5,9	2,75
24	697	98,9	20,8	26	19,5	2,9	1,52
25	661	79,8	20,8	26,8	25,1	5,6	1,99
26							
27							
28	687	91,8	17,6	24,2	21,9	3,7	2,47
29	668	78,7	21,2	27,5	26,9	6,4	2,09
30	703	79,6	23,1	27,3	22,4	4,5	1,71
31	612	83,2	21,4	19,89	23,1	4,9	2,5

