



## COLEGIO MONCAYO - MAYO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4 - DÍA DE STAR WARS</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>Día sin cole</b> 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Hamburguesa con champiñones y patatas dado (6,12) Fruta de temporada kcal 709   Lip 26,5   Prot 33,6   HdC 84	Judías blancas estofadas con verduras (puerro, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de atún claro con ens. Lechuga, maíz y zanahoria (3,4) Fruta de temporada kcal 710   Lip 34,6   Prot 27,0   HdC 73	Patatas guisadas con espinacas (12) Cinta de lomo al horno c/ens. Tomate natural <b>Lácteo</b> kcal 712   Lip 25,3   Prot 46,3   HdC 75
<b>10 - DÍA DEDICADO A DON URBANO</b>	<b>11</b>	<b>12 - Día Internacional de la Enfermera</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Lentejas con verdura y chorizo (12) Tortilla española con ens. De lechuga (3) Fruta de temporada kcal 748   Lip 27,6   Prot 25,1   HdC 100	Arroz blanco con tomate Fil. de pescadilla a la andaluza con verduras salteadas (1,4) Fruta de temporada kcal 656   Lip 17,5   Prot 29,8   HdC 95	Judías verdes rehogadas Pollo asado a las finas hierbas con patatas cuadro (12) Fruta de temporada kcal 672   Lip 24,2   Prot 28,6   HdC 85	Sopa de cocido (sopa de verduras y fideos en caldo de ave)(1,3) Complemento: garbanzos, verdura, ave, morcillo, chorizo (6,12) Fruta de temporada kcal 701   Lip 19,5   Prot 25,8   HdC 106	Puré de verduras y hortalizas (12) Salmón al horno con pisto (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate) <b>Lácteo</b> kcal 637   Lip 24,5   Prot 44,4   HdC 60
<b>17 - Día Mundial del Reciclaje</b>	<b>18 - Día Internacional de los Museos</b>	<b>19</b>	<b>20 - Día Mundial de las Abejas</b>	<b>21</b>
Guisantes rehogados c/cebolla y patata (12) Albóndigas de ternera en salsa con zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada kcal 712   Lip 27,9   Prot 36,5   HdC 79	Coditos Pomodoro (1,3) (tomate, cebolla, orégano) Fil. de merluza en salsa con verduras Fruta de temporada kcal 760   Lip 27,0   Prot 33,2   HdC 96	Patatas guisadas con ragout de ave (12) Huevos Villarroy con ens. Tomate y maíz (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada kcal 848   Lip 30,5   Prot 37,3   HdC 106	Judías blancas estofadas con verduras (calabacín, pimiento, cebolla) Ragout de pavo con champiñones Fruta de temporada kcal 800   Lip 35,9   Prot 26,9   HdC 92	Puré de calabacín y puerros (12) Bacalao al horno con sofrito y guarnición de arroz integral al laurel (4) <b>Lácteo</b> kcal 643   Lip 16,0   Prot 44,2   HdC 81
<b>24 - Día Europeo de los Parques Naturales</b>	<b>25 - Día de África</b>	<b>26</b>	<b>27 - Día Mundial del Celíaco</b>	<b>28</b>
Lentejas hortelanas (zanahoria, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de verduras con ens. De maíz (3) Fruta de temporada kcal 797   Lip 34,9   Prot 41,9   HdC 79	Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. pescadilla a la andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada kcal 889   Lip 30,0   Prot 53,2   HdC 102	Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno con patatas dado (12) Fruta de temporada kcal 724   Lip 27,2   Prot 25,2   HdC 95	Puchero de garbanzos con calabaza Salmón a la naranja con verduras salteadas (4) Fruta de temporada kcal 849   Lip 26,5   Prot 34,8   HdC 118	Sopa de picadillo con estrellitas (1,3) Muslitos de pollo al laurel con patatas (12) <b>Lácteo</b> kcal 725   Lip 22,2   Prot 39,2   HdC 92
<b>31 - Día de Castilla - La Mancha</b>	Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, ... Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.			
Puré de verduras y hortalizas (12) Merluza al ajillo y guarnición de arroz integral al laurel (4) Fruta de temporada kcal 626   Lip 19,9   Prot 39,2   HdC 73				