

COLEGIO MONCAYO - MAYO 2022

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									
2					3					4					5					6									
<div style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">FESTIVO</div>					Arroz blanco con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y lechuga (6) Fruta de temporada					Patatas con ragout de ave (12) Fil. abadejo a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (1,4) Fruta de temporada y pan integral					Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Tortilla de calabacín con ensalada (3) Fruta de temporada					Menestra de verduras Hamburguesa de pollo con patatas (6,12) Lácteo									
																									kcal 746 Lip 23,2 Prot 36,0 HdC 98				
9					10 - DÍA DE DON URBANO					11					12					13									
Coditos con tomate y queso (1,3,7) Filete de merluza con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche					Sopa de fideos (1,3) Tortilla de patata c/ens. Lechuga y maíz (3) Fruta de temporada					Coliflor Orly casera (1,2,4,7,14) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Fruta de temporada y pan integral					Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/zanahoria, puerro, pimienta) (12) Croquetas de bacalao c/ens. De tomate (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada					Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Cinta de lomo con ensalada Lácteo									
																									kcal 791 Lip 24,7 Prot 30,7 HdC 111				
16					17 - Día Mundial del Reciclaje					18					19					20 - Día Mundial de las Abejas									
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Albóndigas de ternera c/champiñones (6,12) Fruta de temporada y leche					Fideuá vegetal (1,3) Fogonero al horno con verduritas (4) Fruta de temporada					Patatas marineras (2,4,12,14) Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada y pan integral					Judías pintas ECO con verduras (12) Pescadilla al horno con guisantes (4) Fruta de temporada					Panaché de verduras rehogadas Lacón con arroz integral al laurel Lácteo									
																									kcal 606 Lip 23,0 Prot 23,8 HdC 76				
23					24 - Día Europeo de los Parques Naturales					25					26					27 - Día Mundial del Celíaco									
Lentejas ECO con verduras (12) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (1,6,7,12) Fruta de temporada y leche					Tallarines integrales con tomate y queso (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada					Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) Tortilla de papas con ens. maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral					Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Fruta de temporada					Arroz al senyoret (con pescado) (2,4,14) Salmón al horno con zanahoria baby (4) Lácteo									
																									kcal 701 Lip 23,3 Prot 30,0 HdC 93				
30					31																								
Patatas guisadas con verduras (12) Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada y leche					Sopa de picadillo (fideos ECO ,1,3,6) Abadejo al horno con patata dado (4,12) Fruta de temporada																								
										kcal 642 Lip 23,7 Prot 27,8 HdC 79					kcal 682 Lip 16,3 Prot 18,2 HdC 116														



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Ajitoncillos	Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón.