



COLEGIO MONCAYO - MAYO 2023

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
1	2	3	4	5 - Día de la higiene de manos
FESTIVO		Arroz con tomate y salchichas (6) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral kcal 747 Lip 28,7 Prot 51,7 HdC 70	Guisantes rehogados con cebolla, ajitos y pavo (6) Hamburguesa encebollada en salsa con daditos de calabacín salteados (6,12) Fruta de temporada kcal 725 Lip 33,4 Prot 25,8 HdC 80	Judías blancas ECO con verdura y patata (12) Bacalao al horno con refrito de ajo y zanahorias (4,2,14) Helado (7) kcal 671 Lip 27,6 Prot 22,9 HdC 83
8	9 - Día de Europa	10 - Día de Don Urbano	11	12
Coditos con tomate (1,3,6,10) Medallón de merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y leche kcal 791 Lip 24,7 Prot 30,7 HdC 111	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106	Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Tortilla de patata c/ens. Lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/zanahoria, puerro, pimiento) (12) Caballa a la andaluza con verduritas (1,4) Fruta de temporada kcal 730 Lip 36,2 Prot 28,9 HdC 72	Puré de verduras naturales (12) Pollo asado al laurel con guarnición de arroz salteado Lácteo kcal 663 Lip 24,5 Prot 44,4 HdC 66
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
Arroz 3 delicias (tortilla, guisantes y pavo) (3,6) Croquetas de bacalao con ensalada de tomate (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada y leche kcal 811 Lip 23,8 Prot 28,3 HdC 121	Judías verdes rehogadas con cebollita Albóndigas de ternera con patatitas (6,12) Fruta de temporada kcal 703 Lip 20,9 Prot 39,2 HdC 90	Patatas marineras (2,4,12,14) Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada y pan integral kcal 766 Lip 28,5 Prot 39,8 HdC 88	Judías pintas con verduras (12) Pescadilla en salsa con zanahorias (4) Fruta de temporada kcal 767 Lip 33,2 Prot 24,4 HdC 93	Panaché de verduras rehogadas Lacón con pasta integral con tomate (1,3,6,10) Helado (7) kcal 658 Lip 27,6 Prot 33,3 HdC 69
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - HOY COMEMOS SIN GLUTEN
Macarrones con tomate y orégano (1,3,6,10) Fil. de merluza a la bilbaína con verduritas (4) Fruta de temporada y leche kcal 701 Lip 23,3 Prot 30,0 HdC 93	Puré de calabacín y puerros (12) Magro de cerdo en salsa con patatas (6,12) Fruta de temporada kcal 645 Lip 26,4 Prot 40,3 HdC 62	Paella de verduras y pollo (calabacín, pimiento, cebolla) Caballa en salsa de tomate con zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral kcal 788 Lip 27,0 Prot 20,7 HdC 116	Brócoli rehogado Tortilla de patata con ens. tomate (3) Fruta de temporada kcal 634 Lip 19,6 Prot 26,2 HdC 88	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos sin gluten) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Gelatina Gluten free kcal 773 Lip 23,5 Prot 35,0 HdC 105
29 - Día de la salud digestiva	30 - JORNADA ORIENTAL	31		
Patatas guisadas con verduras (12) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (3) Fruta de temporada y leche kcal 642 Lip 23,7 Prot 27,8 HdC 79	Arroz al estilo vietnamita Taquitos de pollo al limón con pimiento y cebolla asada Fruta de temporada kcal 682 Lip 16,3 Prot 18,2 HdC 116	Lentejas ECO estofadas con chorizo (12) Merluza en salsa con verduritas (4) Fruta de temporada y pan integral kcal 707 Lip 29,2 Prot 35,7 HdC 75	<p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center;">Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara</p>	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

 grupo_servicatering