

## Menú mes de mayo



**\*Sugerencia del mes del Chef**  
Mayo saludable

*Nuevas guarniciones.*

\* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.

# SCHOOL



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
4	5	6	7	8
<p>Crema de verduras de temporada Vegetables soup</p> <p>Pescadilla en salsa con patata Baked whiting with potato ADO: P</p> <p>Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78</p>	<p>Judías blancas guisadas con verduras Beans stew with vegetables ADO: L</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 611 Prot. 22 Lip. 8 H.C. 87</p>	<p>Pasta al ajillo Pasta with garlic ADO: G</p> <p>Ragout de ternera con verduras Veal satew with vegetables</p> <p>Fruta de temporada y pan integral Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>	<p>Arroz ecológico con tomate Rice with tomato</p> <p>Pollo guisado con ensalada Breaded chicken with salad</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 724 Prot. 24 Lip. 6 H.C. 117</p>	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón Sautéed broccoli with garlic</p> <p>Cous cous con garbanzos Couscous with chickpeas ADO: G</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 779 Prot. 28 Lip. 36 H.C. 85</p>
11	12	13	14	15
<p>Judía verde rehogada con cebolla Sautéed green beans with ham ADO: L</p> <p>Pavo al limón con patata Lemon turkey with potato</p> <p>Natillas y pan integral Custard and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 632 Prot. 28 Lip. 66 H.C. 34</p>	<p>Judías pintas estofadas con verduras Pinto beans stew with vegetables ADO: L</p> <p>Abadejo al horno con pisto Baked pout with ratatouille ADO: P</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79</p>	<p>Fideuá de verduras Vegetables fideua ADO: GHS</p> <p>Huevos villarroy con ensalada Villarroy eggs with salad ADO: GHLPRS</p> <p>Fruta de temporada y pan integral Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p>Crema de calabacín Zucchini cream</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con zanahoria baby Pork loin with garlic and baby carrots</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 74</p>	<p>Arroz con pollo Rice with chicken</p> <p>Garbanzos salteados Sautéed chickpeas ADO: L</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>
18	19	20	21	22
<p>Coliflor rehogada con jamón Sautéed cauliflower with ham</p> <p>Lacón a la gallega con patata Galician-style lacón with salad</p> <p>Yogur y pan sin gluten Yoghurt and gluten free bread ADO: L</p> <p>Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78</p>	<p>Pasta integral tomate Pasta tomato ADO: GH</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras Lentils stewed with vegetables ADO: LG</p> <p>Merluza al limón con ensalada Lemon pout with salad ADO: P</p> <p>Fruta de temporada y pan integral Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p>Paella de verduras Vegetables paella</p> <p>Pollo al chilindrón con ensalada Roast chicken with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread</p> <p>Kcal. 683 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p>Sopa de cocido Stew soup ADO: GH</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew ADO: L</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>
25	26	27	28	29
<p>Brócoli rehogado con jamón Sautéed broccoli with ham</p> <p>Hamburguesa con lechuga y maíz Hamburger with salad</p> <p>Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 671 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 97</p>	<p>Judías blancas guisadas con verduras Stewed white beans with vegetables ADO: L</p> <p>Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille ADO: H</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76</p>	<p>Pasta integral con boloñesa Pasta with bolognese ADO: GH</p> <p>Salmón a la naranja con ensalada Salmon with orange and salad ADO: P</p> <p>Fruta de temporada y pan integral Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42</p>	<p>Crema de verduras de temporada Vegetables soup</p> <p>Albóndigas de pollo con patata Chicken meatballs with potato ADO: GSU</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p>Arroz con tomate Rice with tomato</p> <p>Lentejas con carne Lentils with meat ADO: L</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 710 Prot. 33 Lip. 28 H.C. 78</p>
1	2	3	4	5
JUNIO	JUNIO	JUNIO	JUNIO	JUNIO

**Leyenda:**  
Kcal: Kiloenergías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

**Leyenda ADO:**  
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M | Legumbre: L | Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





## Frutas de temporada

Aguacate, cereza, fresa, limón, melocotón, nectarina, níspero, papaya y plátano.

## Verduras de temporada

Alcachofa, calabaza, cebolla, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pepino, pimiento rojo, puerro, rábano y zanahoria.



## Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
4	5	6	7	8
Ensalada de pasta Pollo guisado Fruta o yogur	Verduras asadas Merluza a la plancha con tomate Fruta o yogur	Crema de zanahoria Tortilla de queso Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Trucha a la navarra Fruta o yogur	Sopa de arroz Fajitas de carne Fruta o yogur
11	12	13	14	15
Pasta con tomate Rape en salsa verde Fruta o yogur	Ensalada variada Huevos a la plancha con jamón Fruta o yogur	Parrillada de verduras Pollo a la plancha con patatas Fruta o yogur	Lentejas con verduras Salmón al papillote Fruta o yogur	Pimientos en vinagreta Pavo al horno con patata Fruta o yogur
18	19	20	21	22
Patatas a la riojana Revuelto de champiñones Fruta o yogur	Crema de verduras Tiras de ternera salteada con verduras Fruta o yogur	Arroz con tomate Huevos a la plancha Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Conejo al ajillo Fruta o yogur	Ensalada mixta Lubina al horno con calabaza Fruta o yogur
25	26	27	28	29
Lentejas al curry Tortilla de patata Fruta o yogur	Pasta salteada con verduras y soja Sepia a la plancha Fruta o yogur	Berenjena especiada al horno Filete de ternera a la plancha Fruta o yogur	Arroz con champiñones Fajitas de pollo Fruta o yogur	Ensalada de tomate y cebolla Marmitako de bonito Fruta o yogur
1	2	3	4	5
JUNIO	JUNIO	JUNIO	JUNIO	JUNIO

## Mes de la lectura

Disfruta de los parques de tu ciudad, disfruta de tus amigos

Reciclar ayuda a cuidar el planeta



Artesanía  
Gastronómica  
Alcarreña