

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2022

COLEGIO: NAZARET OPORTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.906/934 GT:37 GS:5 HC:136 AZ:28 PROT:21 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, quinoa y queso Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.697/645 GT:14 GS:5 HC:90 AZ:11 PROT:32 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Arroz tres delicias Albóndigas de merluza y sepia con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.397/813 GT:20 GS:4 HC:124 AZ:25 PROT:31 SAL:3</p>	<p>7</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>9</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.299/550 GT:11 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Lacón a la gallega Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.190/763 GT:17 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:43 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Paella valenciana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.582/857 GT:29 GS:6 HC:105 AZ:11 PROT:47 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras Magro en salsa con patatas dado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.323/795 GT:33 GS:3 HC:97 AZ:27 PROT:37 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Espirales a la boloñesa Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.988/954 GT:36 GS:4 HC:128 AZ:23 PROT:31 SAL:5</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>FESTIVO (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.209/768 GT:19 GS:3 HC:117 AZ:27 PROT:33 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes con tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:1.843/441 GT:14 GS:4 HC:56 AZ:13 PROT:28 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>JORNADA ANDALUZA Salmorejo con jamón serrano y huevo cocido Hamburguesas con olivada negra de aceite D.O. con ensalada Helado y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.528/844 GT:54 GS:15 HC:69 AZ:32 PROT:27 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:4.024/963 GT:36 GS:3 HC:128 AZ:29 PROT:32 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.449/586 GT:8 GS:2 HC:87 AZ:31 PROT:45 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Helado y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.532/845 GT:32 GS:13 HC:97 AZ:29 PROT:43 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Macarrones con salsa carbonara Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.520/842 GT:30 GS:6 HC:97 AZ:29 PROT:56 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera con patatas dado Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.553/850 GT:47 GS:14 HC:71 AZ:14 PROT:32 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>DIA NACIONAL DEL CELIACO Arroz con pollo al curry Tortilla paisana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.160/756 GT:20 GS:5 HC:119 AZ:25 PROT:27 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>Lentejas a la jardinera Lomo al ajillo con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.842/680 GT:13 GS:4 HC:112 AZ:26 PROT:29 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>COMIDA ESPECIAL FIN CURSO Arroz a la napolitana Perrito completo con ketchup y patatas Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:4.797/1.148 GT:44 GS:10 HC:156 AZ:28 PROT:33 SAL:4</p>			<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		

(* Recomendación cena (** Recomendación comida // A partir de 18 meses)

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES