

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2024

AITANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>2</b>  Arroz integral con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>3</b>  Salteado de guisantes con jamón Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>4</b>  1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos  1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>5</b>  1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta  1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 2714/649 GT: 19 GS: 3 HC: 91 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 1
<b>6</b>  Ensalada murciana Paella mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>7</b>  Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>8</b>  Sopa minestrone Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y tomate Fruta o lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>9</b>  Crema de legumbres y verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>10</b>  Tallarines con salsa de tomate San Marino (merluza, jamón york y queso) con patatas dado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>11</b>  1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta  1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>12</b>  1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos  1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3223/771 GT: 25 GS: 6 HC: 106 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 1
<b>13</b>  Macarrones integrales a la boloñesa Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>14</b>  Olleta alicantina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>15</b>  Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con verduras Fruta o lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>16</b>  Croquetitas de jamón y miniempanadillas con ensalada Arroz al horno Fruta o lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>17</b>  Crema de zanahoria con manzana Magro en salsa con patatas dado Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>18</b>  1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta  1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>19</b>  1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta  1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3254/778 GT: 23 GS: 4 HC: 111 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
<b>20</b>  Arroz a banda Revuelto de chorizo con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>21</b>  Guiso de lentejas con canela y limón con ensalada Lomo en salsa con queso Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>22</b>  Crema de verduras con picatostes Abadejo a la bilbaína con patatas fritas Fruta o lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>23</b>  Alubias pintas estofadas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>24</b>  Espaguetis a la carbonara Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>25</b>  1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta  1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>26</b>  1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos  1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3148/753 GT: 27 GS: 5 HC: 96 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
<b>27</b>  Ensalada mixta con atún Paella valenciana Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>28</b>  Garbanzos estofados (eco.) Tortilla francesa con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>29</b>  Tallarines a la napolitana Pollo asado al limón con manzana y patatas salteadas Fruta o lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>30</b>  Crema de alubias Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>31</b>  Coliflor al ajillo Filete de merluza a la andaluza con patatas dado Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta			VE: 2899/693 GT: 16 GS: 3 HC: 100 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2

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