

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2024

AITANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 FESTIVO	2 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	3 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	4 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 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
6 Ensalada murciana Paella mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	7 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	8 Sopa minestrone Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y tomate Fruta o lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	9 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	10 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	11 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	12 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
13 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	14 Olleta alicantina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	15 Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con verduras Fruta o lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	16 Croquetitas de jamón y miniempanadillas con ensalada Arroz al horno Fruta o lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	17 Crema de zanahoria con manzana Magro en salsa con patatas dado Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	19 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
20 Arroz a banda Revuelto de chorizo con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	21 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	22 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	23 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	24 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	25 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	26 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
27 Ensalada mixta con atún Paella valenciana Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 Garbanzos estofados (eco.) Tortilla francesa con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	29 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	30 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	31 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