

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2022

**COLEGIO:** COLEGIO HOGAR NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>Ensalada alemana Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Garbanzos con calabaza Filete de merluza al horno con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Espaguetis a la napolitana Tortilla de espinacas con salteado de maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de cocido Hamburguesa al horno con champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz a la cubana Nuggets de pescado con calabacín al vapor Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3300/789 GT: 27 GS: 6 HC: 104 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Ensalada de pasta Pechuga de pollo empanada con salsa de tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de brócoli y zanahoria Limanda al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de pescado Magro de cerdo al tomillo con champiñones Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Entremeses Paella valenciana Fruta y helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lentejas (eco) con chorizo Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3239/775 GT: 22 GS: 3 HC: 104 AZ: 17 PROT: 42 SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Judías verdes con tomate Hamburguesa completa Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patata y calabacín con tomate natural Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Ensalada tropical Arroz al horno Fruta y helado y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimienta, zanahoria, calabacín, apio, patata) Pizza casera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Coditos gratinados Filete de merluza al horno con salteado de maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3104/742 GT: 20 GS: 4 HC: 112 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Patatas gratinadas Longaniza al horno con tomate natural Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones a la siciliana Albóndigas de calamar y merluza en salsa con zanahoria y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) con picatostes Jamoncitos de pollo al limón con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arroz al horno Delicias de bacalao Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Potaje de garbanzos (eco.) Gratén de huevos con salsa de tomate y queso rallado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3470/830 GT: 26 GS: 6 HC: 106 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Sopa de ave con estrellitas Lomo adobado con salsa de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>31</b></p> <p>Espirales al pomodoro Croquetas de jamón con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>			<p>Se servirá diariamente como entrante ensalada variada. Se alternará pan blanco y pan integral en las comidas. Tienen a su disposición la información de los alérgenos en <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a></p>			<p>VE: 3319/794 GT: 29 GS: 5 HC: 103 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2</p>

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