

COMEDOR ESCOLAR - MENÚS MES MAYO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	Ensalada Patatas al gratén Pollo a la plancha con calabacín salteado Fruta	Ensalada Crema de zanahoria Butifarra con judías blancas Yogur
6	7	8	9	10
Ensalada Arroz chino Lomo a la plancha con setas Fruta	Ensalada Judías verdes salteadas con jamón Pollo rustido con patatas Yogur	Ensalada Macarrones carbonara Pescado al limón con tomates al horno Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y queso)</i> Albóndigas con cuscús Flan	Ensalada Garbanzos vegetarianos Cordon bleu de pavo al horno con pimiento verde Fruta
13	14	15	16	17
Ensalada Arroz con tomate Hamburguesa con cebolla caramelizada Fruta	Ensalada de pasta <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y surimi)</i> Costilla agri dulce con wok de verduras Yogur	Ensalada Verdura con patatas Pollo al curry Fruta	Ensalada Lentejas guisadas Barritas de pescado con zanahorias Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos, aceitunas y sardinitas)</i> Canelones Helado
20	21	22	23	24
Ensalada Verdura tricolor Salchicha a la plancha con tomates a la provenzal Fruta	Ensalada Sopa de fideos Jarrete de ternera a la jardinera Macedonia	Ensalada catalana <i>(Lechuga, tomate, aceitunas, jamón dulce, longaniza y queso)</i> Arroz mar y montaña Petit suis	Ensalada Espaguetis al pesto o tomate Pescado al horno Fruta	Ensalada Empedrat Pollo al horno con manzana Yogur
27	28	29	30	31
Ensalada Ensaladilla rusa Pollo a la plancha con calabacín rebozado Gelatina	Ensalada Arroz tres delicias Pescado con sanfaina Fruta	Ensalada Crema de calabacín Ternera rebozada con tomates salteados Fruta	Ensalada Piña con jamón Pasta a la boloñesa Yogur	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, remolacha, maíz, aceitunas y atún)</i> Estofado con puré de patatas Fruta



- En caso de algún imprevisto, nos veremos obligados a modificar estos menús sin previo aviso -

*** Consejo nutricional: Si quieres que tu comida esté equilibrada, debes incluir 3 grupos de alimentos:
VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA**

*** Menús planificados por ESPAI DE DIETÈTICA APLICADA * BERTA JIMÉNEZ BOVER DIETISTA-NUTRICIONISTA**