

ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE ALUMNOS (A.F.A.)
COLEGIO ESPAÑOL MARIA MOLINER - ANDORRA LA VELLA
SEDE DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO
COMEDOR ESCOLAR CURSO 2021/2022 - MENÚ MAYO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Ensalada completa <i>(Lechuga, maíz, aceitunas, tomate, remolacha y frutos secos)</i>	Ensalada Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada Garbanzos vegetarianos	Ensalada Consomé con picadillo	Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, aceitunas, fresas y queso)</i>
Canelones	Lomo a la plancha con patatas fritas	Croquetas de bacalao con pimiento italiano	Albóndigas a la jardinera	Arroz con sepia
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
9	10	11	12	13
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas y tortilla de patatas)</i>	Ensalada
Raviolis con queso	Trinxat de col	Crema de calabacín	Lentejas con verduras y arroz	Sopa de pasta
Pescado a la romana con zanahorias babi	Pollo rustido con all-i-oli y champiñones salteados	Estofado en salsa y cuscús		Costilla agrídulce con wok de verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
16	17	18	19	20
Ensalada	Ensalada griega <i>(Tomate, queso y aceitunas negras)</i>	Ensalada	Ensalada	Ensalada completa <i>(Mesclum de lechugas, tomate, zanahoria, espárragos, jamón dulce y)</i>
Verdura tricolor	Judías estofadas con salchichas	Arroz a la milanesa	Crema de verduras con picatostes	Macarrones con atún
Cordon bleu de pavo al horno con tomates gratinados		Pescado a la menier	Pollo a la catalana	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
23	24	25	26	27
Ensalada	Ensalada de pasta <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y surimi)</i>	Ensalada	Ensalada	Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino y sardinitas)</i>
Crema de zanahoria	Pescado con sanfaina	Ensaladilla	Coliflor al gratén	Arroz a la cubana con huevo
Hamburguesa con patatas panadera	Petit suis / fruta	Redondo de carne en salsa	Pollo con manzana	
Fruta		Fruta	Fruta	Yogur
30	31			
Empedrat de garbanzos <i>(Tomate, aceitunas, cebolla, zanahoria y queso fresco)</i>	Ensalada			
Pavo a la plancha con calabacín rebozado	Arroz tres delicias			
Fruta	Pescado al horno			
	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, deberías de incluir 3 grupos de alimentos:
VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA

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