

MENÚ NORMAL ALMUERZO COLEGIOS MAYO 2015

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|--|
| 27 Espirales a la carbonara Varitas de merluza Guisantes salteados | 28 Sopa de fideos Carne con tomate Arroz hervido | 29 Lentejas Croquetas Ensalada de palitos de cangrejo | 30 Crema de calabacín Limanda plancha Tomate aliñado | 1 Paella mixta Calamar capricho Ensalada de tomate |
| 4 Arroz a la cubana Huevos cocidos Salchichas | 5 Estofado de ternera Merluza a las finas hierbas Ensalada de judías verdes | 6 Potaje de habichuelas Taqitos en adobo Ensalada primavera | 7 Arroz 3 delicias Chuleta de cerdo con tomate Zanahoria baby | 8 Potaje de garbanzos Panga horno Tomate aliñado |
| 11 Macarrones a la italiana Nuggets de pollo horno Menestra | 12 Lentejas estofadas Abadejo con nata Zanahoria baby | 13 Patata en ajopollo Jamoncitos de pollo Verdura salteada | 14 Sopa de conchitas Escalope de cerdo Ensalada tropical | 15 Crema de zanahorias Pizza Ensalada mixta |
| 18 Conchitas a la boloñesa Huevos cocidos Salchichas | 19 Fideuá San Jacobo Zanahoria baby | 20 Guiso de cerdo Limanda a la vizcaína Ensalada fantasía | 21 Sopa de picadillo Carne en salsa de champiñón Ensalada de la huerta | 22 Garbanzos guisados Albóndigas con tomate Ensalada de brotes de soja |
| 25 Cazuela de fideos Hamburguesa Guisantes salteados | 26 Patatas en bicicleta Escalope de pez espada Ensalada del chef | 27 Cocido Lomos de merluza Judías verdes | 28 Arroz 3 delicias Jamoncitos de pollo Patata panadera | 29 Lentejas estofadas Tortilla de patatas Tomate frito |

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, caquis....todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo.

El menú puede verse modificado de manera puntual por la disponibilidad del mercado.

Equipo Departamento Nutrición:

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)

Andrea Pitto Martínez (Técnico Superior en Dietética, y Experto en Dietética y Nutrición Deportiva)