

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Mayo 2024

COLEGIO CENTRO CULTURAL SALMANTINO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1	2	3
		<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
6	7	8	9	10
Crema de verduras San Jacobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan  <small>VE:3.274/783 GT:38 GS:6 HC:93 AZ:31 PROT:23 SAL:2</small>	Coditos con jamón Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con pisto Yogur y pan  <small>VE:3.389/811 GT:28 GS:9 HC:95 AZ:12 PROT:43 SAL:3</small>	Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Pollo asado con patatas dado Fruta y pan  <small>VE:3.832/917 GT:29 GS:4 HC:113 AZ:29 PROT:54 SAL:1</small>	Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan  <small>VE:2.855/683 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:10 PROT:35 SAL:1</small>	Sopa de estrellas Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan  <small>VE:2.613/625 GT:22 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:1</small>
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan  <small>VE:2.508/600 GT:14 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:40 SAL:1</small>	Arroz a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan  <small>VE:3.774/903 GT:61 GS:9 HC:95 AZ:10 PROT:38 SAL:1</small>	<b>FESTIVO</b>	<b>DÍA SIN GLUTEN</b> Alubias pintas estofadas Tortilla española con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten)  <small>VE:2.834/678 GT:20 GS:6 HC:91 AZ:12 PROT:38 SAL:1</small>	Macarrones con chorizo Filete de caballa en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan  <small>VE:3.616/865 GT:26 GS:6 HC:118 AZ:27 PROT:39 SAL:2</small>
20	21	22	23	24
Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan  <small>VE:3.086/738 GT:19 GS:4 HC:110 AZ:27 PROT:39 SAL:1</small>	Coditos con jamón Filete de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan  <small>VE:2.749/658 GT:15 GS:5 HC:91 AZ:11 PROT:38 SAL:2</small>	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan  <small>VE:3.116/745 GT:21 GS:7 HC:105 AZ:30 PROT:36 SAL:1</small>	Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con patatas dado Yogur y pan  <small>VE:3.259/780 GT:38 GS:8 HC:63 AZ:13 PROT:43 SAL:1</small>	Arroz a la milanesa Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan  <small>VE:3.037/727 GT:21 GS:3 HC:116 AZ:26 PROT:27 SAL:2</small>
27	28	29	30	31
<b>JORNADA AMERICANA</b> Sopa de fideos Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas y pan  <small>VE:3.875/927 GT:37 GS:11 HC:122 AZ:28 PROT:38 SAL:2</small>	Arroz con pollo Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan  <small>VE:3.192/764 GT:28 GS:5 HC:95 AZ:11 PROT:33 SAL:1</small>	Crema de zanahoria Magro en salsa con salteado de verduras Fruta y pan  <small>VE:2.709/648 GT:18 GS:3 HC:92 AZ:32 PROT:36 SAL:1</small>	Macarrones con salsa de tomate Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan  <small>VE:3.567/853 GT:33 GS:8 HC:90 AZ:18 PROT:57 SAL:2</small>	Lentejas a la riojana Tortilla de patata al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan  <small>VE:3.114/745 GT:23 GS:5 HC:106 AZ:26 PROT:32 SAL:1</small>