

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>FIESTA</b>  <b>1</b>	<b>FIESTA</b>  <b>2</b>	Lentejas guisadas con chorizo  Merluza al horno en salsa verde con guisantes  Pan y yogur  <b>3</b>	Sopa de pescado (Merluza, calamares,...)  Tortilla de jamón con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate  Pan, fruta y vaso de leche  <b>4</b>	Ensalada campera (Patata, pepino, atún, etc...)  Albóndigas de ternera a la cazuela con guarnición de champiñón  Pan, fruta y vaso de leche  <b>5</b>
Espaguettis a la carbonara (Nata y bacón)  Tacos de atún con salsa de tomate  Pan y flan de vainilla  <b>8</b>	Sopa de fideos  Cocido completo (Morcillo, repollo, chorizo, jamón...)  Pan, fruta y vaso de leche  <b>9</b>	Judías verdes rehogadas  Carne asada con puré de patata  Pan, fruta y vaso de leche  <b>10</b>	Arroz con pollo  Croquetas de jamón y empanadillas de atún con ensalada de tomate, zanahoria y maíz  Pan, fruta y vaso de leche  <b>11</b>	Patatas a la riojana (chorizo, pimiento,...)  Huevos cocidos con atún y salsa de tomate  Pan, fruta y vaso de leche  <b>12</b>
Crema de puerros (Puerro y patata)  Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja  Pan y yogur  <b>15</b>	Espirales de colores a la boloñesa (Carne picada y salsa de tomate)  Filete de merluza con ensalada de tomate, zanahoria y maíz  Pan, fruta y vaso de leche  <b>16</b>	Judías blancas guisadas con chorizo  Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate  Pan, fruta y vaso de leche  <b>17</b>	Puré de verduras frescas (Acelgas, puerros, zanahoria, ...)  Filete de pollo con patatas fritas  Pan, fruta y vaso de leche  <b>18</b>	Paella mixta (Pollo, calamares, chirlas, etc...)  Jamón york y queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz  Pan, fruta y vaso de leche  <b>19</b>
Lentejas guisadas con arroz  San Jacobo con ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria  Pan y natilla  <b>22</b>	Macarrones con chorizo y salsa de tomate  Filete de limanda con ensalada de lechuga, maíz, tomate y brotes de soja  Pan, fruta y vaso de leche  <b>23</b>	Sopa de picadillo (Pollo, jamón, huevo, etc...)  Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz  Pan, fruta y vaso de leche  <b>24</b>	Guisantes salteados con jamón  Magro de cerdo con salsa de tomate  Pan, fruta y vaso de leche  <b>25</b>	Ensalada de verano (Espirales, tomate, maíz, etc...)  Filete de ternera con patatas fritas  Pan, fruta y vaso de leche  <b>26</b>
Judías verdes con salsa de tomate  Lasaña de carne con bechamel  Pan y yogur  <b>29</b>	Sopa de fideos  Cocido completo (Morcillo, repollo, chorizo, jamón...)  Pan, fruta y vaso de leche  <b>30</b>	Patatas guisadas con ternera  Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz  Pan, fruta y vaso de leche  <b>31</b>	<h1>Menús • Mayo de 2017</h1>	

Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: "Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, apio, sésamo, sulfitos, leche, frutos secos y soja." · Para mayor información pueden dirigirse al personal de cocina, al email: [leymar@leymar.es](mailto:leymar@leymar.es)



# Carta de Menús · Mayo de 2017

## C.E.I.P. PABLO PICASSO



### \*RECOMENDACIONES PARA LA CENA

---	---	- BACÓN A LA PLANCHA - PATATAS ASADAS - FRUTA	- VERDURAS COCIDAS - PESCADO BLANCO - FRUTA	- ARROZ COCIDO - CALAMARES - YOGUR
<b>DÍA 1</b> - POLLO A LA PLANCHA - VERDURAS ASADAS - FRUTA	<b>DÍA 2</b> - ENSALADA MIXTA - LOMO A LA PLANCHA - NATILLA	<b>DÍA 3</b> - PESCADO BLANCO - ENSALADA DE TOMATE - FRUTA	<b>DÍA 4</b> - VERDURAS AL HORNO - PESCADO AZUL - FRUTA	<b>DÍA 5</b> - TERNERA A LA PLANCHA - ENSALADA COMPLETA - FLAN
<b>DÍA 8</b> - ENSALADA MIXTA - PESCADO BLANCO - FRUTA	<b>DÍA 9</b> - BACÓN A LA PLANCHA - PATATAS Y VERDURAS ASADAS - FRUTA	<b>DÍA 10</b> - REBOZADOS (SAN JACOBO, CROQUETAS, ETC...) - NATILLA	<b>DÍA 11</b> - VERDURAS A LA PLANCHA - PESCADO AZUL - FRUTA	<b>DÍA 12</b> - ENSALADA MIXTA - PESCADO BLANCO - FLAN
<b>DÍA 15</b> - PESCADO BLANCO - ENSALADA DE TOMATE - FRUTA	<b>DÍA 16</b> - POLLO A LA PLANCHA - VERDURAS ASADAS - FLAN	<b>DÍA 17</b> - ARROZ COCIDO - CALAMARES - FRUTA	<b>DÍA 18</b> - VERDURAS AL HORNO - PESCADO BLANCO - FRUTA	<b>DÍA 19</b> - PIZZA GENOVESA - BATIDO CHOCO/LECHE
<b>DÍA 22</b> - LOMO A LA PLANCHA - PATATAS Y VERDURAS ASADAS - FRUTA	<b>DÍA 23</b> - ENSALADA MIXTA - HUEVO (TORTILLA) - NATILLA	<b>DÍA 24</b> - HAMBURGUESA COMPLETA - PATATAS FRITAS - FLAN	<b>DÍA 25</b> ---	<b>DÍA 26</b> ---
<b>DÍA 29</b>	<b>DÍA 30</b>	<b>DÍA 31</b>	<b>DÍA</b>	<b>DÍA</b>

\*En estos casos se recuerda que estas recomendaciones no están adaptadas para personas con alergias o intolerancias de ningún tipo, pero si pueden orientarse y sustituirlos por alimentos apropiados para llevar una dieta equilibrada.

### VALORES NUTRICIONALES (En la comida)

Día	Kcal.	Proteínas	Lípidos (g)	Microgramos de Carb. (g)
1				
2				
3	654	34	29	54
4	860	36	33	66
5	658	42	51	86

Día	Kcal.	Proteínas	Lípidos (g)	Microgramos de Carb. (g)
8	658	42	53	86
9	715	42	54	58
10	862	19	32	71
11	624	19	34	54
12	859	36	35	65

Día	Kcal.	Proteínas	Lípidos (g)	Microgramos de Carb. (g)
15	659	39	32	55
16	721	40	58	62
17	705	40	49	61
18	654	35	30	54
19	720	40	55	58

Día	Kcal.	Proteínas	Lípidos (g)	Microgramos de Carb. (g)
22	860	36	33	66
23	658	42	51	86
24	701	41	49	62
25	659	39	31	51
26	715	42	54	58

Día	Kcal.	Proteínas	Lípidos (g)	Microgramos de Carb. (g)
29	624	19	34	54
30	859	25	35	71
31	659	39	32	55

Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: **Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, sulfitos, leche, frutos secos y soja.**

Para mayor información pueden dirigirse al personal de cocina al email: [leymar@leymar.es](mailto:leymar@leymar.es)