

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Mayo 2024

- Nombre del Colegio - CEIP JOAQUIN COSTA DE GRAUS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		1 FESTIVO	2 Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral	3 Crema de calabacín Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
6 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	7 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	8 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	9 Lentejas estofadas con verduras Filete de Jurel con pisto Yogur y pan integral	10 Arroz tres delicias Estofado de pavo con verduritas Fruta y pan
13 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	14 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral	15 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	16 Alubias estofadas con verduras Tilapia a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	17 Pasta con salsa de zanahoria Jamoncitos de pollo al homo Fruta y pan
20 Salteado de borraja con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	21 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral	22 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	23 Guiso de lentejas con manzana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	24 Sopa de pasta Pechugas empanadas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
27 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan	28 Paella de verduras Palometa empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	29 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Contramuslo deshuesado al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	30 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de Jamón cocido con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	31 Ensalada de pasta Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan