

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2024

EL CID

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Crema de verduras San Jacobo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables cream Cooked breaded ham & cheese escalope with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Coditos con jamón Filetes rusos de ternera con salsa de zanahoria con pisto Yogur y pan Elbow macaroni with ham Russian beef steaks with carrot sauce with ratatouille Yoghurt and bread	8 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Braised white beans with vegetables Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	9 Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Chinese fried rice Bilbain's style hake with lettuce salad with sweetcorn & black olives Yoghurt and bread	10 Sopa de estrellas Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Star pasta soup Baked potato omelet with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3192/764 GT: 28 GS: 5 HC: 96 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
13 Crema de calabacín Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Zucchini cream Rosemary grilled chicken with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	14 Arroz a la napolitana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Napolitan rice Battered & fried haddock with lettuce & carrot Yoghurt and bread	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN Alubias pintas estofadas Tortilla española con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten) Stewed pinto beans Spanish omelette with vegetable stew Yoghurt and bread (gluten free)	17 Macarrones con chorizo Filete de caballa en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni with chorizo Mackerel fillet in sauce with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 3183/762 GT: 30 GS: 6 HC: 96 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 1
20 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Marinated tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	21 Coditos con jamón Filete de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Elbow macaroni with ham Andalusian-style hake fillet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	23 Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con patatas dado Yogur y pan Vegetables cream Grilled chicken thigh with diced potatoes Yoghurt and bread	24 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Milanese rice Tuna omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 3050/730 GT: 23 GS: 6 HC: 97 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 1
27 JORNADA AMERICANA Sopa de fideos Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas y pan Noodle soup Hamburger with french fries Custard and bread	28 Arroz con pollo Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rice with chicken Squid strips with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread	29 Crema de zanahoria Magro en salsa con salteado de verduras Fruta y pan Carrot cream Lean pork in sauce with sautéed vegetables Fruit and bread	30 Macarrones con salsa de tomate Pollo al curry con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Chicken in curry sauce with lettuce & carrot Yoghurt and bread	31 Lentejas a la riojana Tortilla de patata al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Baked potato omelet with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	VE: 3291/787 GT: 28 GS: 6 HC: 101 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2