

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

MES: Mayo 2021

COLEGIO: LAUDE FONTENE BRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>4</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas con verduras o Guisantes salteados Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, maíz y quinoa o Lomo de sajonia Fruta y pan</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lacón a la gallega Yogur y pan</p>	<p>7</p> <p>Espaguetis a la italiana o Ensalada de pasta Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria o Gratén de huevos Fruta y pan</p>
<p>10</p> <p>Sopa de letras o Ensalada completa Albóndigas de ternera con patatas dado o Bistec a la plancha Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Patatas a la riojana o Crema parmentier con jamón Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas o Pollo asado a la manzana Helado y pan</p>	<p>12</p> <p>Arroz con magro o Ensalada de arroz Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate o Salmón a la plancha Fruta y pan integral</p>	<p>13</p> <p><b>JORNADA ECOLOGICA</b> Crema de zanahoria o Salteado de alcachofas con jamón Lomo a la plancha con patatas fritas o Magro estofado en salsa cazadora Fruta (eco.) y pan</p>	<p>14</p> <p>Espirales a la boloñesa o Fideos a la cazuela Ventresca de bacalao a la donostiarra o Filete de jurel en salsa Yogur y pan</p>
<p>17</p> <p>Judías verdes con tomate o Puré de verduras Pollo en salsa con patatas fritas o Salchichas de pollo al horno Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Lentejas estofadas con verduras o Ensalada de habichuelas Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo o Filete de palometa con pil-pil de tomate Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Coditos gratinados o Tallarines salteados con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz o Huevos Moll Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín o Gratén de coliflor con bechamel Estofado de ternera a la jardinera con arroz pilaf o Salteado moruno Yogur y pan</p>	<p>21</p> <p>Ensalada alemana o Pastel de patata a la americana Rabas de calamar con mayonesa o Filete de jurel en salsa Fruta y pan</p>
<p>24</p> <p>Crema de calabaza o Brócoli con bacon Lomo de sajonia con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz o Chuleta de aguja Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Sopa de cocido o Repollo salteado Cocido completo o Lacón al horno Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Macarrones a la carbonara o Ensalada de colores Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras o Ventresca de merluza al horno Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Arroz a la napolitana o Arroz negro Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate o Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan</p>	<p>28</p> <p><b>SUGGESTIONS DAY</b> Sopa de picadillo o Ensalada César Hamburguesa completa con patatas chips o Filete de ternera Postre especial y pan</p>
<p>31</p> <p>Crema de legumbres o Guisantes salteados Estofado de pavo con pisto o Escalope de pollo Fruta y pan</p>				<p>LOS PRIMEROS PLATOS DEL MENÚ OFRECEN LA OPCIÓN MÁS EQUILIBRADA. SIEMPRE QUE EL POSTRE SEA FRUTA, HABRÁ DOS A ALEGIR. EL MENÚ ESTÁ ELABORADO ÍNTEGRAMENTE EN LAS COCINAS DEL COLEGIO</p>