

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Mayo 2021

COLEGIO: LAUDE FONTENE BRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan</p>	<p>7</p> <p>Espaguetis a la italiana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>VE: 3615/865 GT: 34 GS: 7 HC: 108 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>10</p> <p>Sopa de letras Albóndigas de ternera con patatas dado Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Patatas a la riojana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Helado y pan</p>	<p>12</p> <p>Arroz con magro Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p>	<p>13</p> <p>JORNADA ECOLOGICA Crema de zanahoria Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta (eco.) y pan</p>	<p>14</p> <p>Espirales a la boloñesa Ventresca de bacalao a la donostiarra Yogur y pan</p>	<p>VE: 3234/774 GT: 29 GS: 7 HC: 93 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>17</p> <p>Judías verdes con tomate Pollo en salsa con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Coditos gratinados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín Estofado de ternera a la jardinera con arroz pilaf Yogur y pan</p>	<p>21</p> <p>Ensalada alemana Rabas de calamar con mayonesa Fruta y pan</p>	<p>VE: 3258/779 GT: 27 GS: 4 HC: 102 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>24</p> <p>Crema de calabaza Lomo de sajonia con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Macarrones a la carbonara Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>28</p> <p>SUGGESTIONS DAY Sopa de picadillo Hamburguesa completa con patatas chips Postre especial y pan</p>	<p>VE: 3011/720 GT: 22 GS: 6 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>31</p> <p>Crema de legumbres Estofado de pavo con pisto Fruta y pan</p>				<p>EL MENÚ DE LOS ALUMNOS DE INFANTIL PUEDE SER LIGERAMENTE MODIFICADO PARA CONSEGUIR LAS TEXTURAS MÁS ADECUADAS. EL MENÚ ESTÁ ELABORADO ÍNTEGRAMENTE EN LAS COCINAS DEL COLEGIO</p>	<p>VE: 3536/846 GT: 19 GS: 3 HC: 128 AZ: 28 PROT: 42 SAL: 2</p>