

MENÚ DE MAYO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cocido Filetes de lomo a la plancha Quinoa de verduras	Gazpacho Crema de puerros Carrillada en salsa de champiñones *Filetes de pollo a la plancha Brócoli hervido	Gazpacho Lentejas estofadas Rosada en adobo Ensalada César	Sopa de pescado Croquetas de la abuela Ensaladas variadas	Paella mixta Boquerones a la andaluza *Rosada rebozada Yogures y natillas
Macarrones carbonara Salchichas de pavo Brócoli hervido	Gazpacho Crema de calabaza Filetes de lomo empanado Patatas española	Gazpacho Lentejas con chorizo Bacalao con tomate *Rosada rebozada Ensalada de aguacate	Gazpacho Cazuela de choco con almejas Pinchitos de pollo Pavo a la plancha Ensalada de col zanahoria y manzana	Ensaladilla rusa Sopa de letras Calamares a la romana *Rosada rebozada Yogures y natillas
Gazpacho Sopa de picadillo Tortilla de patatas y cebolla Pimientos del padrón	Crema de calabacines Albóndigas caseras Menestra de verduras	Gazpacho Lentejas con chorizo Bacalao con tomate *Rosada rebozada Ensalada de aguacate	Gazpacho Sopa de mariscos Contra de ternera asada con puré de manzanas	Arroz a la cubana Lenguados rebozados *Rosada rebozada Yogures y natillas
Espaguetis boloñesa Filetes de ternera a la plancha Brócoli hervido	Crema reina Hamburguesa casera Ensalada de cebolla caramelizada y nueces	Gazpacho Lentejas estofadas Rosada rebozada Ensalada de aguacate y tomate	Gazpacho Sopa de pescado Pollo asado al limón *Pechuga de pollo a la plancha	Fabada Boquerones a la andaluza *rosada rebozada helado

* Menú adaptado para educación infantil y primer ciclo de primaria.

Todos los días incluyen fruta de temporada y ensalada variada: lechuga, tomate, maíz, atún, zanahoria, pepino.



MAY MENU

MONDAY	TUESDAYS	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
5 Cocido Grilled sirloin steaks Vegetable quinoa	6 Gazpacho Cream of leek soup Cheek in mushroom sauce *Grilled chicken fillets boiled broccoli	7 Gazpacho Stewed lentils Marinated rose Caesar salad	8 Chowder Grandma's croquettes Various salads	9 Mixed paella Andalusian-style anchovies *Battered pink Yogurts and custard
12 Macaroni carbonara Turkey sausages Boiled broccoli	13 Gazpacho Pumpkin cream Breaded pork loin fillets Spanish potatoes	14 Gazpacho Lentils with chorizo Cod with tomato *battered pink Avocado Salad	15 Gazpacho Cuttlefish and clam casserole Chicken skewers Grilled turkey Carrot and apple cabbage salad	16 Russian salad Word search Roman-style squid *Battered pink Yogurts and custards
19 Gazpacho Minced meat soup Potato and onion omelette Padrón peppers	20 Cream of zucchini soup Homemade meatballs Vegetable stew	21 Gazpacho Lentils with chorizo Cod with tomato *Battered pink Avocado Salad	22 Gazpacho Bisque Roast beef counter with apple puree	23 Cuban rice Breaded sole *Battered pink Yogurts and custards
26 Spaghetti Bolognese Grilled beef steaks Boiled broccoli	27 Queen's Cream Homemade hamburger Caramelized onion and walnut salad	28 Gazpacho Stewed lentils Breaded pink Avocado and tomato salad	30 Gazpacho Chowder Lemon Roast Chicken *grilled chicken breast	31 Fabada Andalusian-style anchovies *battered pink frozen

* Menu adapted for Infantile and 1st and 2nd of primary.





Meriendas (Infantil y Primer Ciclo de Primaria)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Mollete con aceite de oliva o pavo Leche con cacao	Fruta de temporada (manzanas y peras)	Mollete de crema de queso	Fruta de temporada (manzanas y peras)

Sugerencias para la cena

- 1) En general, es conveniente que las cenas sean ligeras en cantidades y pobres en alimentos grasos.
- 2) Siempre se pueden incluir vegetales crudos o cocidos, aunque en el almuerzo hayan estado presentes.
- 3) Si en la comida hay verdura, en la cena puede volver a haberla. Además, se puede incluir algo de pasta, arroz, patatas o legumbres.
- 4) Si en el segundo plato se ha comido carne, cenar pescado o huevo.
- 5) Si en el segundo plato se ha comido huevo, cenar carne o pescado (cuanto menos procesada la carne mejor).
- 6) Si el postre de la comida ha sido lácteo, incluir fruta en la cena.
- 7) Si el postre de la comida ha sido fruta, se puede repetir fruta o tomar un lácteo con poca cantidad de azúcar (yogur natural, requesón, cuajada...).
- 8) Los postres lácteos azucarados deben ser de consumo más bien esporádico (natilla, arroz con leche, flan...).

Fuente: Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría
<https://www.analesdepediatría.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854>

Fuente: Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría
<https://www.analesdepediatría.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854>