



# Menú Mayo.

Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aesan  
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan\\_nutricion.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm)  
 El pan incluido será preferentemente integral en torno a 40-60 g.



Medias semanales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal: 530.43 Proteínas: 18.32 % H. Carbono: 40.74 % Lípidos: 41.06 %	En cumplimiento del Reglamento (EU) Nº 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al Consumidor y el RD 126/2015, en especial a lo indicado en el Anexo II en cuanto al contenido de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, Eulen Servicios Socio sanitarios informa que dispone de planillas de menús independientes ante alergias-intolerancias alimentarias, estos menús aseguran que están libres del alérgeno y productos derivados.		1  <b>Festivo</b>	2 Espirales a la carbonara (1..7). Ternera en salsa con ensalada (12) Pan (1) 40-60 g y fruta.	3 Arroz con tomate Merluza en salsa verde (1.4.12) Pan (1)40-60 g y yogur (7).
Kcal: 524.54 Proteínas: 22.63 % H. Carbono: 49.4 % Lípidos: 27.52 %	6 Lentejas estofadas (13) Pollo asado c/ patatas fritas (1). Pan (1) 40-60 g y fruta.	7 Macarrones a la italiana (1) Tortilla de atún c/ ensalada (3.4.12). Pan (1) 40-60 g y yogur (7).	8 Patatas con carne (1.12). Pavo en salsa con ensalada (12). Pan (1) 40-60 g y fruta.	9 Judías verdes c/tomate. Filetes de tilapia empanada con ensalada (1.3.4.12). Pan (1) 40-60 g y fruta.	10 Puré de verduras. Magro con tomate con patatas dado (12) Pan (1) 40-60 g y fruta
Kcal: 574.02 Proteínas: 20.19% H. Carbono: 45.6% Lípidos: 34.11%	13 Coditos carbonara (1.3.7) Filetes de merluza a la Andaluza c/ ensalada (4,12). Pan (1) 40-60 g y macedonia natural.	14 Sopa de cocido (1). Cocido completo (12.13) Pan (1) 40-60 g y yogur (7).	15 Patatas a la marinera (1.2.4.12.14) Costillas de cerdo bbq con ensalada (12.2.3.5.7.9.14) Pan (1) 40-60 g y fruta	16 Crema de calabacín c/ queso (7). Pollo guisado (12) Pan (1) 40-60 g y fruta	17 Lentejas estofadas (13) Tortilla Española c/ ensalada (3.1) Pan (1) 40-60 g y fruta
Kcal: 649.25 Proteínas: 23.97 % H. Carbono: 44.03% Lípidos: 31.55 %	20 Garbanzos c/ bacalao (1.4.13). Pechuguitas a la plancha con ensalada (12). Pan (1) 40-60 g y fruta	21 Judías verdes rehogadas. Hamburguesas con patatas (1, 3, 6,7). Pan (1) 40-60 g y yogur (7).	22 Alubias pintas con arroz (13). Tortilla de jamón cocido c/picadillo de tomate y cebolla (1.3.6.12). Pan (1) 40-60 g y melocotón.	23 Macarrones salteados con verduras (1.3). Palometa con tomate (1.4). Pan (1) 40-60 g y fruta.	24 Arroz con tomate. (1). Ternera estofada c/ verduritas (12). Pan (1) 40-60 g y macedonia natural.
Kcal: 537.85 Proteínas: 19.97% H. Carbono: 45.92% Lípidos: 34.39 %	27 Lentejas estofadas (13). Tortilla de patatas con picadillo de tomate (3.12). Pan (1) 40-60 g y fruta	28 Puré de calabaza (1) Albóndigas en salsa Castellana con ensalada (1, 3, 6,7.12). Pan (1) 40-60 g y yogur (7).	29 Patatas con carne (1. 12) Limanda en salsa de puerros (1.4.12). Pan (1) 40-60 g y fruta.	30 Arroz con pollo (12) Escalope de ternera (1.3.6.12) Pan (1) 40-60 g y fruta.	31 Alubias blancas c/verduras (13). Ragú de pavo con patatas fritas (1.12) Pan (1) 40-60 g y fruta.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuetes	Soja	Leche	F Secos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos



## Recomendaciones para desayunos, media mañana y meriendas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos y medias mañanas recomendadas	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con aceite y fruta	Yogur con cereales y fruta u zanahorias en bastones	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con tomate y fruta
Meriendas recomendadas	Montadito integral de pavo y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur	Montadito integral de queso y/o leche o yogur	Montadito integral de tomate rallado y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur

\*\*Para orientar el servicio de comedor hacia una alimentación centrada en el/la niño/a proponemos estos desayunos, medias mañanas y meriendas que la Escuela adaptará a las costumbres del Centro y a las necesidades de cada niño/a.\*\*

## Recomendaciones de cena en familia

1º Comedor	1º Casa	2º Comedor	2º Casa	Guarnición comedor	Guarnición casa
Verduras/hortalizas/ensaladas	Pastas/ arroces/ patatas	Carne	Pescado/ huevo	Patatas/ arroces	Verduras/ hortalizas/ ensaladas
Pastas/ arroces/ patatas/ legumbres	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Pescado Huevo	Carne/ huevo Pescado/carne	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Patatas/ arroces

Las categorías de pescado pueden sufrir variaciones por roturas de stocks del proveedor.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuets	Soja	Leche	F Secos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos