



## AIZEA supervisa el equilibrio nutricional de este menú

MAYO 2017



Se suministran menús específicamente adaptados a las necesidades de los alumnos afectados de alergias o intolerancias alimentarias.

Se dispone de información sobre la declaración obligatoria de las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias correspondientes a este menú.

|  | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|--|---|--|--|
| <b>1º SEMANA</b>   | 1  | 2  | 3   | 4  | 5  |
| <b>KCalorias</b><br>619<br>Proteínas 27.5g<br>Grasas 21.9g<br>AGS 6g<br>Hidratos 74.3g   | <b>FESTIVO</b>   | <b>FESTIVO</b>   | <b>Arroz con costillas, pimientos y guisantes</b><br>Rice with ribs, peppers and peas<br><br><b>Tortilla de queso con ensalada mixta</b><br>Chesse omelette with mixed salad<br>*Este menu contiene huevo, leche/lactosa y gluten   | <b>Espirales napolitana</b><br>Napolitan spirals<br><br><b>Merluza al horno con verduras asadas y dados de patata</b><br>Baked hake with grilled vegetables<br>*Este menu contiene huevo, pescado, leche/lactosa y gluten  | <b>Ensalada de lechuga, tomate, manzana, york, zanahoria y maíz</b><br>Lettuce, tomato, apple, york, carrots and corn salad<br><br><b>Escalope de cerdo con puré de patatas</b><br>Grilled pork fillet with mashed potatoes<br>*Este menu contiene leche/lactosa, soja, sulfitos, huevo y gluten |
|  |  |  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk   | NATILLAS/Custard   PAN Y AGUA/Bread and milk   | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk  |
| <b>2º SEMANA</b>   | 8  | 9  | 10  | 11   | 12   |
| <b>KCalorias</b><br>676<br>Proteínas 28.7g<br>Grasas 25.7g<br>AGS 5g<br>Hidratos 77.6g   | <b>Macarrones con tomate y chorizo</b><br>Macarroni with tomato and sausage<br><br><b>Bacalao empanado con ensalada mixta</b><br>Breaded cod with mixed salad<br>*Este menu contiene huevo, soja, lactosa, sulfitos, pescado y gluten  | <b>Ensalada de patata, pimiento, tomate, cebolla, aceitunas y atún</b><br>Potatoes, pepper, tomato, onion, olives and tuna salad<br><br><b>Filete de pollo al ajillo con ensalada verde</b><br>Chicken fillet with garlic with green salad<br>*Este menu contiene pescado y gluten | <b>Empedrado de legumbre con verduritas</b><br>Legume stewed with vegetables<br><br><b>Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria</b><br>Ham omelette with lettuce and carrots salad<br>*Este menu contiene huevo, lactosa, soja y gluten  | <b>Judías verdes rehogadas</b><br>Sauteed green beans<br><br><b>Hamburguesa (carne mixta de cerdo y ternera) a la plancha con patatas</b><br>Grilled burger with potatoes<br>*Este menu contiene huevo, leche/lactosa y gluten                                   | <b>Arroz murciano con verduras</b><br>Murcian rice with vegetables<br><br><b>Filete de pescadilla romana con ensalada mixta</b><br>Breaded whiting fillet with mixed salad<br>*Este menu contiene pescado, huevo y gluten  |
|  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk   | YOGUR/Yogurt   PAN Y AGUA/Bread and milk   | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk  |
| <b>3º SEMANA</b>   | 15   | 16   | 17  | 18   | 19   |
| <b>KCalorias</b><br>697<br>Proteínas 40.7g<br>Grasas 24g<br>AGS 7.1g<br>Hidratos 72.4g   | <b>FESTIVO</b>   | <b>Patatas a la riojana</b><br>Rioja stew potatoes<br><br><b>Tortilla de atún con ensalada mixta</b><br>Tuna omelette with mixed salad<br>*Este menu contiene lactosa, soja, huevo, sulfitos, pescado y gluten   | <b>Puré de verduras frescas</b><br>Mashed fresh vegetables<br><br><b>Magro con tomate y patatas cuadro</b><br>Lean with tomato and potatoes<br>*Este menu contiene leche/lactosa, soja, sulfitos y gluten   | <b>Canelones al graten</b><br>Gratin cannelloni<br><br><b>Lomos de caballa a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria</b><br>Breaded mackerel loins with lettuce and carrot salad<br>*Este menu contiene leche/lactosa, sulfitos, pescado, huevo y gluten | <b>Cocido madrileño completo</b><br>Chickpeas stew<br><br><b>(sopa, garbanzos, carne, repollo, chorizo, tocino, morcilla y gallina)</b><br>(soup, chickpeas, meat, cabbage, sausage, bacon, blood sausage and chicken)<br>*Este menu contiene huevo, soja, sulfitos, lactosa y gluten            |
|  |  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk   | GELATINA/Jelly   PAN Y AGUA/Bread and milk   | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk  |
| <b>4º SEMANA</b>   | 22   | 23   | 24  | 25   | 26   |
| <b>KCalorias</b><br>694<br>Proteínas 27.4g<br>Grasas 28.1g<br>AGS 7.2g<br>Hidratos 77.2g | <b>Ensalada de pasta con jamón, queso, tomate y zanahoria</b><br>Pasta salad with ham, cheese, tomato and carrots<br><br><b>Lomos de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz</b><br>Breaded hake loins with lettuce and corn salad<br>*Este menu contiene huevo, leche/lactosa, soja, pescado y gluten | <b>Judías verdes rehogadas con patatas</b><br>Sauteed green beans with potatoes<br><br><b>Pollo asado en su jugo con ensalada mixta</b><br>Roasted chicken in its juice with mixed salad<br>*Este menu contiene gluten   | <b>Sopa de pescado y marisco</b><br>Seafood soup<br><br><b>Albóndigas (carne mixta de cerdo y ternera) caseras en salsa con puré de patata</b><br>Homestyle meatballs in sauce with mashed potatoes<br>*Este menu contiene huevo, pescado, moluscos, crustaceos, leche/lactosa, sulfitos, soja y gluten | <b>Paella valenciana</b><br>Paella<br><br><b>Empanadillas de atún con ensalada verde</b><br>Little tuna pies with green salad<br>*Este menu contiene huevo, leche/lactosa, pescado y gluten  | <b>Crema de zanahorias, puerros y apio</b><br>Carrots, leeks and celery cream<br><br><b>Milanesa de cinta de lomo con patatas</b><br>Strip loin milanese with potatoes<br>*Este menu contiene leche/lactosa, soja, sulfitos, apio, huevo y gluten  |
|  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk   | HELADO/Ice cream   PAN Y AGUA/Bread and milk   | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk  |
| <b>5º SEMANA</b>   | 29   | 30   | 31  |  |  |
| <b>KCalorias</b><br>619<br>Proteínas 29.9g<br>Grasas 24.5g<br>AGS 5g<br>Hidratos 64.2g   | <b>Lentejas guisadas con chorizo, pimiento y cebolla</b><br>Lentil stew with sausage, peppers and onion<br><br><b>Filete de merluza con ensalada de tomate y cebolla</b><br>Hake fillet with tomato and onion salad<br>*Este menu contiene soja, lactosa, sulfitos, pescado, huevo y gluten                    | <b>Sopa de picadillo con fideos</b><br>Picadillo soup with noodles<br><br><b>Estofado de ternera a la jardinera con patatas dado</b><br>Beef stew with potatoes<br>*Este menu contiene huevo y gluten  | <b>Repollo rehogado con patatas</b><br>Sauteed courgette with potatoes<br><br><b>Escalope de pollo con ensalada mixta</b><br>Chicken escalope with mixed salad<br>*Este menu contiene huevo y gluten  |  |  |
|  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk  | FRUTA/Fruit   PAN Y AGUA/Bread and milk   |  |  |