

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024
		(R71)Macarrones tomate y atun (R102)merluza con arroz y guisantes Pan blanco o integral Yogur	(R109) Lentejas castellanas y verduras (R128)Lomo cerdo plancha (R78)ENSALADA Tomate. Pan blanco o integral fruta de temporada	(R10) Crema de verduras y patatas (R160)PIZZA Jamon cocido Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g
		720.79 Kcal Prot 38.27 g Líp 28.01 g Hc 81.11 g	658.95 Kcal Prot 22.23 g Líp 17.23 g Hc 103.46 g	691.84 Kcal Prot 21.62 g Líp 37.96 g Hc 80.83 g
06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
(R18) Cocido de garbanzos (R113) Ensalada mixta de lechuga, tomate, pimiento verde, pepino y aceituna Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R135) Cazuela de fideos (R119) Tortilla de patatas Pan blanco o integral Yogur	(R5) Lentejas pardinias estofadas con patatas (R86) Frankfurt con tomate frito natural (R138) Ensalada de lechuga, manzana, zanahoria y maíz Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R93) Sopa de puerros y patatas (R58) Pollo al horno (R79) Ensalada de tomate, lechuga, pechuga de pavo y zanahoria Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R53) Sopa minestrone con pasta y patata (R122) Merluza al horno con salsa parrilla Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g
591.89 Kcal Prot 21.11 g Líp 16.90 g Hc 89.21 g	595.91 Kcal Prot 26.35 g Líp 31.65 g Hc 51.81 g	644.11 Kcal Prot 20.20 g Líp 26.85 g Hc 79.97 g	658.51 Kcal Prot 29.82 g Líp 21.04 g Hc 73.91 g	664.09 Kcal Prot 28.87 g Líp 26.19 g Hc 78.04 g
13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
(R114) Empedradillo de legumbres con pasta y patatas (R14) Croquetas de jamón (R137) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R131) Crema de calabaza (R117) Bacalao al horno con salsa parrilla Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g	(R132) Cocido de judías verdes (R133) Ensalada de queso blanco, lechuga y zanahoria rallada Pan blanco o integral Yogur	(R134) Ajopollo con patatas (R130) Tortilla de verduras (calabacín y judías verdes) (R43) Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, caballa y espárragos) Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R10) Crema de verduras y patatas (R29) Albóndigas de ternera a la jardinera Pan blanco o integral Fruta de temporada
708.98 Kcal Prot 19.38 g Líp 26.99 g Hc 97.42 g	626.50 Kcal Prot 26.04 g Líp 25.37 g Hc 75.96 g	672.08 Kcal Prot 35.59 g Líp 23.66 g Hc 80.80 g	634.77 Kcal Prot 21.52 g Líp 28.15 g Hc 73.69 g	708.05 Kcal Prot 17.51 g Líp 25.28 g Hc 98.69 g
20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
Crema de calabacin Pinchito pollo patatas al romero Fruta de temporada Pan blanco o integral	Arroz en salsa de tomate Pescado con zanahorias Pan blanco o integral Fruta de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa tomate aliñado Pan blanco o integral Fruta de temporada	Guiso de patatas y verduras Varitas de merluza horno Pan Blanco o integral Fruta de temporada	Espirales con tomate Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco o integral Fruta de temporada
668.73 Kcal Prot 15.41 g Líp 30.28 g Hc 54,30 g	684 Kcal Prot 12.2 g Líp 28.2 g Hc 59.6 g	631 Kcl Prot 14.1 g Líp 32.6 g Hc 53.1 g	642.28 Kcal Prot 11.43 g Líp 30.17 g Hc 58.41 g	692 Kcal Prot 12.3 g Líp 30.8 g Hc 56.8 g
27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
(R5) Lentejas pardinias estofadas con patatas (R51) Coditos con caballa Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R8) Cazuela de arroz (R58) Pollo al horno (R113) Ensalada mixta de lechuga, tomate, pimiento verde, pepino y aceituna Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R39) Sopa de verduras con pollo y fideos (R28) Tortilla francesa (R89) Judías verdes rehogadas con patatas y cebollas Pan blanco o integral Yogur	(R54) Marmitaco de cazón (R127) Empanadillas de bonito (R136) Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R18) Cocido de garbanzos (R43) Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, caballa y espárragos) Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g
707.72 Kcal Prot 25.08 g Líp 24.82 g Hc 95.12 g	691.56 Kcal Prot 36.96 g Líp 21.24 g Hc 74.39 g	717.05 Kcal Prot 29.93 g Líp 28.57 g Hc 82.29 g	712.41 Kcal Prot 24.43 g Líp 33.85 g Hc 76.49 g	624.95 Kcal Prot 25.00 g Líp 18.73 g Hc 88.95 g

MENÚ ESCOLAR MAYO 2024

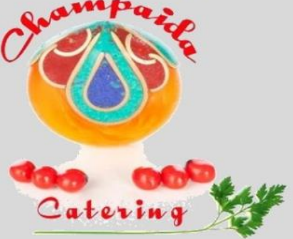














Nutricionista: M^a Isabel Cordero Álvarez n^o Col-2261-Gr **Resumen del Menú:** Calorías - 667.9 Kcal / 2791.8 KJ
Contacto: web: <http://www.asnutri.com> e-mail: info@asnutri.com e-mail: champaيدا@gmail.com

ASNUTRI CATERING CHAMPAIDA
Proteínas - 15.85% Hidratos de Carbono - 49.36% Lípidos - 34.79%
VER INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS AL DORSO



Información detallada de Alérgenos

● Contiene Alérgeno · No contiene Alérgeno

RECETAS (Ordenadas por número)	
	
	(R5) Lentejas pardinas estofadas con patatas
	(R8) Cazuela de arroz
	(R10) Crema de verduras y patatas
	(R11) Flamenquines de jamón y queso
	(R14) Croquetas de jamón
	R18) Cocido de garbanzos
	(R28) Tortilla francesa
	(R29) Albóndigas de ternera a la jardinera
	(R39) Sopa de verduras con pollo y fideos
	(R43) Ensalada completa (le.,tom,zanah.,maíz,caballa espárragos)
	(R51) Coditos con caballa
	(R53) Sopa minestrone con pasta y patata
	(R54) Marmitaco de cazón
	(R58) Pollo al horno
	(R61) Sopa de cazón, arroz, verduras y pasta
	(R71) Macarrones con tomate y atún
	(R78) Ensalada de tomate
	(R79) Ensalada de tomate, lechuga, pechuga de pavo y zanahoria
	(R80) Ensalada de tomate natural, zanahoria, manzanas y piña
	(R86) Frankfurt con tomate frito natural
	(R87) Guiso de judías blancas
	(R89) Judías verdes rehogadas con patatas y cebollas
	(R93) Sopa de puerros y patatas
	(R102) Emblanquillo de merluza, guisantes y arroz
	(R109) Potaje de lentejas castellanas y verduras
	(R113) Ensalada mixta de lech, tom, pim verde, pepino y aceituna
	(R114) Empedradillo de legumbres con pasta y patatas
	(R117) Bacalao al horno con salsa parrilla
	(R119) Tortilla de patatas
	(R122) Panga al horno con salsa parrilla
	(R127) Empanadillas de bonito
	(R128) Lomo cerdo a la plancha
	(R129) Huevos revueltos con tomate natural frito y berenjena
	(R130) Tortilla de verduras (calabacín y judías verdes)
	(R131) Crema de calabaza
	(R132) Cocido de judías verdes
	(R133) Ensalada de queso blanco,lech,zanah rallada
	(R134) Ajopollo con patatas
	(R135) Cazuela de fideos
	(R136) Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria
	(R137) Ensalada de lechuga, tomate y maíz
	(R138) Ensalada de lechuga, manzana, zanahoria y maíz
	Cereales con gluten
	Crustáceos
	Huevo
	Pescado
	Cacahuetes
	Soja
	Lácteos
	Frutos Secos
	Apio
	Mostaza
	Sésamo
	Altramuces
	Moluscos
	Sulfitos