

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2024

SIERVAS DE SAN JOSE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	2 Crema de calabaza Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)	3 Arroz caldoso Pescado rebozado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	4 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2773/663 GT: 20 GS: 4 HC: 98 AZ: 20 PROT: 25 SAL: 1
6 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	7 Arroz a la cubana Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	8 Sopa de cocido Cocido completo Natillas y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	9 Salteado de judías verdes con salsa de tomate Tortilla francesa con chorizo Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	10 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	11 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3309/792 GT: 29 GS: 7 HC: 93 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 1
13 Estofado de ternera con patata Revuelto de jamón york y queso Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	14 Brócoli salteado Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	15 Lentejas estofadas con verduras Filete de abadejo en tempura con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	16 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	17 Macarrones a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	18 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	19 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 3101/742 GT: 26 GS: 5 HC: 98 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 1
20 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla francesa con puré de patatas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	21 Macarrones a la carbonara Pechuga de pollo a la plancha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	22 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	23 JJGG 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)	24 Paella mixta Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	25 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3207/767 GT: 21 GS: 5 HC: 107 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
27 Alubias estofadas con verduras Albóndigas con tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	28 Crema de calabacín Salchichas frescas con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	29 Patatas a la riojana Tortilla francesa con chorizo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	31 Arroz a la cubana Limanda empanada con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)			VE: 3410/816 GT: 32 GS: 9 HC: 94 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses