

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2023

**SIERVAS DE SAN JOSE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>1</b></p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Espaguetis gratinados Revuelto de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz Abadejo en salsa Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Judías verdes salteadas con patatas Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2999/717 GT: 20 GS: 4 HC: 94 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p><b>8</b></p> <p>Crema de champiñones Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Panaché de verduras Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Patatas estofadas con carne Revuelto de jamón york y queso Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Macarrones con salsa boloñesa Pescado fresco Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2915/697 GT: 24 GS: 5 HC: 85 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>15</b></p> <p>Coditos gratinados Tortilla francesa Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Estofado de ternera Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pescado al horno con patatas panaderas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Patatas a la riojana Croquetas de jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p style="color: red; font-weight: bold;">JJGG</p> <p>Arroz caldero del Mar Menor Ensalada murciana Natillas y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2891/692 GT: 18 GS: 6 HC: 94 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 1</p>
<p><b>22</b></p> <p>Sopa de estrellas Tortilla de patatas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de verduras Hamburguesa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Coliflor salteada Abadejo al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arroz caldoso Pescado en salsa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2621/627 GT: 20 GS: 4 HC: 87 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de pescado Pollo asado al romero con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>31</b></p> <p>Patatas estofadas con magro Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>					<p>VE: 2663/637 GT: 18 GS: 4 HC: 77 AZ: 15 PROT: 44 SAL: 1</p>

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