



¿Sabías que la miel puede ayudar a reducir los síntomas de algunos tipos de alergias?

# Menú Mensual - Mayo



COLEGIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			2	3
			<b>PASTA CON QUESO</b> Pescado (Lenguado) al Ajo-Perejil con Col Pan Integral Fruta Kcal: 526; HC: 51; Lip: 30; Prot: 19	<b>POTAJE DE ALUBIAS</b> Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Zanahorias Pan Yogur Kcal: 582; HC: 48; Lip: 30; Prot: 22
6	7	8	9	10
<b>ARROZ CON TOMATE</b> Lomo Adobado con Champiñones Pan Fruta Kcal: 580; HC: 44; Lip: 32; Prot: 24	<b>PATATAS RIOJANAS</b> Pescado (Merluza) Salsa Verde con Guisantes Pan Integral Fruta Kcal: 550; HC: 50; Lip: 33; Prot: 17	<b>LENTEJAS CON ZANAHORIAS</b> Pollo Asado con Patatas al Horno Pan Fruta Kcal: 609; HC: 46; Lip: 27; Prot: 27	<b>SOPA DE AVE</b> Tortilla Paisana Pan Integral Fruta Kcal: 531; HC: 59; Lip: 25; Prot: 16	<b>PASTA CARNONARA</b> Pescado (Abadejo) al Tomillo Pan Yogur Kcal: 599; HC: 50; Lip: 34; Prot: 16
13	14	15	16	17
<b>POTAJE DE APIO</b> Churrasco de Pollo en salsa de Champiñones y Setas Pan Fruta Kcal: 610; HC: 50; Lip: 33; Prot: 17	<b>ARROZ A LA MARINERA</b> Salchichas Pic-Nic con Judías Verdes Pan Integral Fruta Kcal: 608; HC: 51; Lip: 33; Prot: 16	<b>PATATAS CON VERDURAS</b> Hamburguesa (Cerdo/Ternera) con Aros de Cebolla y Pimiento Pan Fruta Kcal: 573; HC: 52; Lip: 30; Prot: 18	<b>PASTA BOLOÑESA</b> Pescado (Lenguado) en Salsa de Verduras con Zanahorias al Vapor Pan Integral Fruta Kcal: 572; HC: 55; Lip: 26; Prot: 19	<b>SOPA DE AVE</b> Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta Kcal: 535; HC: 63; Lip: 23; Prot: 14
20	21	22	23	24
<b>PASTA CON TOMATE</b> Escalopin de Cerdo en Salsa con Patatas Pan Fruta Kcal: 626; HC: 52; Lip: 22; Prot: 26	<b>LENTEJAS</b> Albóndigas (Cerdo/Ternera) a la Jardinera Pan Integral Fruta Kcal: 636; HC: 36; Lip: 32; Prot: 32	<b>ARROZ CON POLLO</b> Pescado Frito (Caella) con Rodajas de Tomate Pan Fruta Kcal: 620; HC: 49; Lip: 31; Prot: 20	<b>BERZA GADITANA (Cardillo y Chorizo)</b> Pizza Pan Integral Fruta Kcal: 642; HC: 49; Lip: 39; Prot: 12	<b>PORRUSALDA DE BACALAO</b> Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Queso Fresco Pan Yogur Kcal: 616; HC: 49; Lip: 28; Prot: 23
27	28	29	30	31
<b>PATATAS CON CAZÓN</b> Croquetas con Ensalada de Tomate y orégano Pan Fruta Kcal: 570; HC: 47; Lip: 37; Prot: 16	<b>PASTA CON TOMATE</b> Tortilla de York Pan Integral Fruta Kcal: 561; HC: 50; Lip: 32; Prot: 19	<b>LENTEJAS CON GUISANETS</b> Filete de Pollo al Ajillo con Brocoli Pan Fruta Kcal: 612; HC: 48; Lip: 26; Prot: 28	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> Pescado (Abadejo) con Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta Kcal: 606; HC: 50; Lip: 32; Prot: 18	<b>CREMA DE ZANAHORIAS</b> Pastel de Carne con Verduras Asadas Pan Yogur Kcal: 643; HC: 54; Lip: 21; Prot: 25



www.comedoresjupes.com

Este menú está supervisado por Alvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, y colegiado AND-00647. Nutrición y Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacta con nuestro equipo de Nutrición JUPES nutri@comedoresjupes.com o directamente con la dirección del centro.