

MAYO 2021

BÉTICA MUDARRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema Saint Germain (de guisantes y manzana) Albóndigas de ave a la santanderina (al horno con hortalizas) Fruta CENA: Hervido valenciano y pescado azul. Fruta	4 Tallarines a la toscana (con tomate y hortalizas) Jurel al horno con verdura horno (cebolla y zanahoria) Fruta CENA: Ensalada variada y muslo de pollo rustido. Fruta	5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Empanada casera de pollo Fruta CENA: Crema de zanahoria y pavo asado. Fruta	6 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de calabacín y queso Yogur CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	7 Fideos a la cazuela con hortalizas Fogonero en salsa mery con verdura salteada (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Sémola y tortilla de berenjena. Fruta
10 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas con arroz (con hortalizas) Chispas de merluza Fruta CENA: Ensalada mixta y fajitas de verduras. Fruta	11 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de zanahoria Estofado de pavo (al horno con patata y hortalizas) Fruta CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones con tomate y calabacín Bacalao a la gallega (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Verduras a la plancha y lomo al horno. Fruta	13 Alubias a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado Yogur CENA: Sopa de ave y pescado azul. Fruta	14 Arroz con pescado (con merluza, calamari y gamba) Tortilla española y tomate en rodajas (con patata y cebolla) Fruta CENA: Crema de puerros y muslo de pollo. Fruta
17 Sopa de ave con letras (de ave y cerdo con huevo) Lomo adobado al horno con guisantes y zanahoria Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta	18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Garbanzos a la campesina (con hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta	19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras y alcachofa de temporada Merluza en salsa de tomate (al horno) Fruta CENA: Sémola y tortilla paisana. Fruta	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de calabaza Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Natillas CENA: Champiñón salteado y pescado azul al limón. Fruta	21 Espirales italiana (con tomate y queso) Boquerón en tempura con zanahoria Fruta CENA: Menestra y pollo al horno. Fruta
24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lentejas a la riojana (con chorizo y hueso de jamón) Croquetas de cocido (con carne de ave, cerdo y bechamel) Fruta CENA: Crema de calabacín y revuelto de verduras. Fruta	25 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Espaguetis con tomate y champiñón Fogonero al ajo y perejil (al horno) Fruta CENA: Brocheta de verduras y magro con ajetes. Fruta	26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras naturales Longanizas con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Sopa de estrellitas y pescado blanco al papillote. Fruta	27 Arroz a la cubana (con tomate) Tortilla francesa con champiñón Yogur CENA: Ensalada verde y alitas de pollo al ajillo. Fruta	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Sopa castellana con fideos (de ave y cerdo con huevo y garbanzos) Muslo de pollo al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Guisantes salteados y pescado azul. Fruta
31 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema mediterránea con queso (con hortalizas) Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada pipirrana y tortilla con pimienta roja. Fruta			FRUTA DE TEMPORADA MAYO: Manzana, plátano, naranja, kiwi, melón, sandía y piña.	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



Todos los jueves se servirá PAN INTEGRAL

CONSEJOS SALUDABLES

¿Qué te parece si aprovechamos los atardeceres para hacer ejercicio al aire libre, disfrutar de los colores y comer fruta de colores variados?