Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

MENÚ MAYO 2022

(con dietas especiales)

Catering Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ MAYO 2022

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO NACIONAL	Lentejas con verduras [1] Tortilla francesa Judías verdes al ajillo Pan blanco, agua y fruta	Sopa de puchero de fideos con garbanzos [2] Filete de jurel al horno Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino Pan blanco, agua y fruta	Patatas guisadas con verduras [3] Queso fresco Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta	Crema de calabaza y patata Merluza al horno Brócoli rehogado Pan blanco, agua y fruta
	471,92 Kcal	461,80 Kcal	496,27 Kcal	413,11 Kcal
	14,2 % P / 28,6 % L / 57,3 % C	16,9 % P / 25,8 % L / 57,3 % C	11,0 % P / 30,0 % L / 55,5 % C	16,5 % P / 38,2 % L / 45,4 % C
	4,7 gr. SFA / 0,7 gr. sal / 11,5 gr. Azúcares	2,2 gr. SFA / 0,8 gr. sal / 17,6 gr. Azúcares	14,8 gr. SFA / 1,0 gr. sal / 4,7 gr. Azúcares	2,3 gr. SFA / 1,4 gr. sal / 12,2 gr. Azúcares

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones con tomate Muslos de pollo en salsa Menestra de verduras con patatas Pan integral, agua y fruta	Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata Salmón con salsa de eneldo Picadillo de tomate con pimientos Pan blanco, agua y fruta	Cocido de garbanzos Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta	Arroz con pimientos y cebolla Abadejo a la plancha Ensalada de tomate, queso fresco y vinagreta Pan blanco, agua y fruta	Guiso de patatas en amarillo [4] Huevo cocido Tomate natural aliñado Pan blanco, agua y fruta
490,56 Kcal	456,67 Kcal	473,48 Kcal	526,39 Kcal	405,61 Kcal
13,1 % P / 31,5 % L / 55,4 % C	15,0 % P / 48,4 % L / 36,5 % C	15,0 % P / 29,3 % L / 55,7 % C	12,7 % P / 27,1 % L / 54,3 % C	13,5 % P / 34,8 % L / 51,7 % C
2,6 gr. SFA / 0,9 gr. sal / 8,7 gr. Azúcares	3,5 gr. SFA / 25,9 gr. sal / 5,4 gr. Azúcares	4,1 gr. SFA / 1,0 gr. sal / 15,1 gr. Azúcares	3,4 gr. SFA / 1,0 gr. sal / 5,9 gr. Azúcares	3,5 gr. SFA / 1,2 gr. sal / 7,9 gr. Azúcares

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz con tomate triturado Albóndigas de ternera Ensalada de pepino aliñado Pan integral, agua y fruta	Guiso de patatas marinera [8] Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria Pan blanco, agua y fruta	Sopa de puchero con fideos [5] Tortilla francesa Menestra de verduras con patatas Pan blanco, agua y fruta	Macarrones integrales con tomate Tilapia al limón Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta	Potaje de garbanzos con calabaza [6] Huevo cocido Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta
518,54 Kcal	441,20 Kcal	520,8 Kcal	446,82 Kcal	458,93 Kcal
12,4 % P / 35,4 % L / 52,3 % C	11,0 % P / 33,3 % L / 55,7 % C	17,5 % P / 12,2 % L / 85,2 % C	14,2 % P / 31,1 % L / 54,7 % C	16,4 % P / 30,0 % L / 53,6 % C
2,4 gr. SFA / 0,9 gr. sal / 10,2 gr. Azúcares	2,4 gr. SFA / 1,3 gr. sal / 3,9 gr. Azúcares	4,2 gr. SFA / 0,7 gr. sal / 13,0 gr. Azúcares	2,8 gr. SFA / 0,8 gr. sal / 9,1 gr. Azúcares	13,2 gr. SFA / 1,7 gr. sal / 23,1 gr. Azúcares

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con verduras [1] Abadejo a la plancha Picadillo de tomate con pimientos Pan integral, agua y fruta	Guiso de patatas con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con tomate Queso fresco Brócoli rehogado Pan blanco, agua y fruta	Crema de calabaza y patata Filete de jurel al horno Calabacines salteados Pan integral, agua y fruta	Arroz con verduras [7] Huevo cocido Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y queso fresco Pan blanco, agua y fruta
617,12 Kcal	425,93 Kcal	463,89 Kcal	401,08 Kcal	512,49 Kcal
16,1 % P / 31,9 % L / 45,8 % C	13,2 % P / 27,6 % L / 59,2 % C	15,0 % P / 31,8 % L / 53,2 % C	14,9 % P / 38,6 % L / 46,5 % C	13,4 % P / 34,7 % L / 51,9 % C
2,5 gr. SFA / 1,1 gr. sal / 9,1 gr. Azúcares	2,2 gr. SFA / 1,1 gr. sal / 1,5 gr. Azúcares	4,8 gr. SFA / 1,1 gr. sal / 10,4 gr. Azúcares	2,4 gr. SFA / 0,8 gr. sal / 10,9 gr. Azúcares	7,0 gr. SFA / 1,1 gr. sal / 10,5 gr. Azúcares

LUNES 30	MARTES 31
Guiso de patatas en amarillo [4] Filete de cinta de lomo Ensalada de pepino aliñado Pan integral, agua y fruta	Espirales con salsa de tomate Bacalao con salsa de cebollas Tomate natural aliñado Pan blanco, agua y fruta
464,35 Kcal	439,91 Kcal
15,1 % P / 34,2 % L / 50,8 % C	15,7 % P / 29,9 % L / 54,4 % C
4,1 gr. SFA / 1,1 gr. sal / 4,8 gr. Azúcares	2,1 gr. SFA / 1,0 gr. sal / 6,4 gr. Azúcares

1. *Lentejas con verduras*: Lentejas, cebolla, patata, pimiento, zanahoria, tomate, sal, aceite y pimentón
2. *Sopa de puchero de fideos y garbanzos*: Fideos, garbanzos, apio, puerro, zanahoria, patata y sal
3. *Patatas guisadas con verduras*: Patatas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, guisantes, judías verdes, sal y aceite
4. *Guiso de patatas en amarillo*: Patata, cebolla, pimiento, tomate y zanahoria
5. *Sopa de puchero con fideos*: Fideos, apio, puerro, zanahoria, patata y sal
6. *Potaje de garbanzos con calabaza*: Garbanzos, patata, zanahoria cebolla, pimiento, tomate y calabaza
7. *Arroz con verduras*: Arroz, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes.
8. *Guiso de patatas marinera*: Patata, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, pota y caella

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO

ALÉRGENOS

FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · MOLUSCOS · ALTRAMUCES · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETE · LACTOSA · SOJA · GLÚTEN

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ MAYO 2022 (Sin fructosa)

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Día festivo nacional	**LENTEJAS CON VERDURAS** T. FRANCESA JUDÍAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y YOGUR	**SOPA PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS** JUREL AL HORNO ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR	**PATATAS GUISADAS** QUESO FRESCO ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR	**CREMA DE CALABACÍN** MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIERCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
MACARRONES CON VERDURAS REFRITAS MUSLO POLLO **ENSALADA** PAN, AGUA Y YOGUR	**CREMA DE CALABACÍN** SALMÓN AL HORNO **ENSALADA** PAN, AGUA Y YOGUR	**COCIDO DE GARBANZOS** ENSALADA CON MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y YOGUR	**ARROZ AL AJILLO** ABADEJO PLANCHA ENSALADA CON QUESO FRESCO PAN, AGUA Y YOGUR	**GUISO PATATAS EN AMARILLO** HUEVO COCIDO ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
ARROZ CON VERDURAS REFRITAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y YOGUR	**GUISO PATATAS MARINERAS** ENSALADA CON ESPARRAGOS PAN, AGUA Y YOGUR	**SOPA DE PUCHERO FIDEOS** TORTILLA FRANCESA ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR	**MACARRONES CON VERDURAS REFRITAS** TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y YOGUR	**POTAJE DE GARBANZOS** HUEVO COCIDO ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
LENTEJAS ABADEJO ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR	**GUISO PATATA CON MAGRO** ENSALADA CON ESPARRAGOS PAN, AGUA Y YOGUR	**MACARRONES CON VERDURAS REFRITAS** QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y YOGUR	**CREMA DE CALABACÍN** JUREL AL HORNO CALABACINES SALTEADOS PAN, AGUA Y YOGUR	**ARROZ AL AJILLO** HUEVO COCIDO ENSALADA CON QUESO PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 30	**MARTES 31**			
GUISO DE PATATAS CINTA LOMO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y YOGUR	**MACARRONES CON VERDURAS REFRITAS** BACALAO ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR			

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ MAYO 2022 (Sin frutos secos)

	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día festivo nacional	LENTEJAS CON VERDURAS T. FRANCESA JUDÍAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEB, TOMAY PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
	Energía: 693,44 Kcal	Energía: 693,44 Kcal	Energía: 629.56 Kcal	Energía: 477.12 Kcal
	Macronutrientes: 14.7 %P, 27.9%L, 57.3%C	Macronutrientes: 19.6%P, 26.1%L, 54.3%C	Macronutrientes: 10.4 %P, 32.9%L, 53.9%C	Macronutrientes: 15.8 % P, 37.4 % L, 46.8 % C

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
MACARRONES CON TOMATE MUSLO POLLO MENESRTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZAN, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA ABADEJO PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA
Energía: 685.50 Kcal	Energía: 693.44 Kcal	Energía: 748.56 Kcal	Energía: 624.16 Kcal	Energía: 579.50 Kcal
Macronutrientes: 13.4 % P, 36.1% L, 50.5% C	Macronutrientes: 14.7 % P, 27.9 % L, 57.3% C	Macronutrientes: 15.0% P, 29.8% L, 55.3% C	Macronutrientes: 11.9 % P, 27.0 % L, 56.1% C	Macronutrientes: 11.20 % P, 37.5 % L, 51.3% C

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES INTEGRALES TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
Energía: 718.41 Kcal	Energía: 676.30Kcal	Energía: 651.21 Kcal	Energía: 676.54 Kcal	Energía: 672.27 Kcal
Macronutrientes: 12.2 % P, 42.1% L, 45.7% C	Macronutrientes: 9.9 % P, 37.5 % L, 52.5 % C	Macronutrientes: 20.5% P, 17.8% L, 102.4% C	Macronutrientes: 15.9 % P, 35.9 % L, 48.2 % C	Macronutrientes: 15.3 % P, 33.5 % L, 51.1% C

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LENTEJAS ABADEJO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATA CON MAGRO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS JUREL AL HORNO CALABACINES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS HUEVO COCIDO ENSALADA, ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA
Energía: 517.12 Kcal	Energía: 425.93 Kcal	Energía: 463.89 Kcal	Energía: 401.08Kcal	Energía: 512.49 Kcal
Macronutrientes: 16.1 % P, 31.9% L, 45.8% C	Macronutrientes: 13.2% P, 27.6% L, 59.2%C	Macronutrientes: 15.0% P, 31.8% L, 53.2%C	Macronutrientes: 14.9 % P, 38.6 % L, 46.5% C	Macronutrientes: 13.4 % P, 34.7% L, 51.9% C

LUNES 30	MARTES 31			
GUISO DE PATATAS CINTA LOMO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía: 464.35 Kcal	Energía: 439.91 Kcal			
Macronutrientes: 15.1% P, 34.20 % L, 50.8% C	Macronutrientes: 15.7% P, 29.9% L, 54.4%C			

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ MAYO 2022 (Sin gluten)

	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día festivo nacional	LENTEJAS CON VERDURAS T. FRANCESA JUDÍAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	**SOPA PUCHERO ARROZ CON GARBANZOS** JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEB, TOMAY PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
	Energía: 693,44 Kcal	Energía: 490,35 Kcal	Energía: 629.56 Kcal	Energía: 477.12 Kcal
	Macronutrientes: 14.7 %P, 27.9%L, 57.3%C	Macronutrientes: **12,4 %. P**, **23,0 %. L**, **64,6 %. C**	Macronutrientes: 10.4 %P, 32.9%L, 53.9%C	Macronutrientes: 15.8 % P, 37.4 % L, 46.8 % C

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
MACARRONES CON TOMATE MUSLO POLLO MENESRTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZAN, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA ABADEJO PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA
Energía: 685.50 Kcal	Energía: 693.44 Kcal	Energía: 748.56 Kcal	Energía: 624.16 Kcal	Energía: 579.50 Kcal
Macronutrientes: 13.4 % P, 36.1% L, 50.5% C	Macronutrientes: 14.7 % P, 27.9 % L, 57.3% C	Macronutrientes: 15.0% P, 29.8% L, 55.3% C	Macronutrientes: 11.9 % P, 27.0 % L, 56.1% C	Macronutrientes: 11.20 % P, 37.5 % L, 51.3% C

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	**SOPA DE PUCHERO ARROZ** TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	**MACARRONE CON TOMATE** TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
Energía: 718.41 Kcal	Energía: 676.30Kcal	Energía: 549,36 Kcal	Energía: 676.54 Kcal	Energía: 672.27 Kcal
Macronutrientes: 12.2 % P, 42.1% L, 45.7% C	Macronutrientes: 9.9 % P, 37.5 % L, 52.5 % C	Macronutrientes: **13,2 %. P**, **11,5 %. L**, **98,3 %. C**	Macronutrientes: 15.9 % P, 35.9 % L, 48.2 % C	Macronutrientes: 15.3 % P, 33.5 % L, 51.1% C

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LENTEJAS ABADEJO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATA CON MAGRO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	**MACARRONES CON TOMATE** QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS JUREL AL HORNO CALABACINES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS HUEVO COCIDO ENSALADA, ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA
Energía: 517.12 Kcal	Energía: 425.93 Kcal	Energía: 463.89 Kcal	Energía: 401.08Kcal	Energía: 512.49 Kcal
Macronutrientes: 16.1 % P, 31.9% L, 45.8% C	Macronutrientes: 13.2% P, 27.6% L, 59.2%C	Macronutrientes: 15.0% P, 31.8% L, 53.2%C	Macronutrientes: 14.9 % P, 38.6 % L, 46.5% C	Macronutrientes: 13.4 % P, 34.7% L, 51.9% C

LUNES 30	MARTES 31
GUISO DE PATATAS CINTA LOMO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	**ESPIRALES CON TOMATE** BACALAO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA
Energía: 464.35 Kcal	Energía: 439.91 Kcal
Macronutrientes: 15.1% P, 34.20 % L, 50.8% C	Macronutrientes: 15.7% P, 29.9% L, 54.4%C

Catering Luis Sosa Rodríguez micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ MAYO 2022 (Sin huevo)

	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día festivo nacional	LENTEJAS CON VERDURAS **HAMBURGUESA** JUDÍAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEB, TOMAY PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
Energía	532,45 Kcal	693,44 Kcal	629.56 Kcal	477.12 Kcal
Macronutrientes	**16,2 %. P** / **31,9 %. L** / **51,9 %. C**	19.6%P / 26.1%L / 54.3%C	10.4 %P / 32.9%L / 53.9%C	15.8 % P / 37.4 % L / 46.8 % C

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
MACARRONES CON TOMATE MUSLO POLLO MENESRTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZAN, MAIZ Y **BONITO** PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA ABADEJO PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS EN AMARILLO **MUSLITO DE POLLO** TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA
Energía	685.50 Kcal	693.44 Kcal	507,20 Kcal	624.16 Kcal	579.50 Kcal
Macronutrientes	13.4 % P / 36.1% L / 50.5% C	14.7 % P / 27.9 % L / 57.3% C	**14,2 %. P** / **33,1 %. L** / **52,8 %. C**	11.9 % P / 27.0 % L / 56.1% C	11.20 % P / 37.5 % L / 51.3% C

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS **MUSLITO DE POLLO** MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS **CINTA DE LOMO** ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
Energía	718.41 Kcal	676.30Kcal	508,06 Kcal	676.54 Kcal	672.27 Kcal
Macronutrientes	12.2 % P / 42.1% L / 45.7% C	9.9 % P / 37.5 % L / 52.5 % C	**18,0 %. P** / **14,6 %. L** / **76,2 %. C**	15.9 % P / 35.9 % L / 48.2 % C	15.3 % P / 33.5 % L / 51.1% C

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LENTEJAS ABADEJO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATA CON MAGRO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS JUREL AL HORNO CALABACINES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS **CARNE EN SALSA** ENSALADA, ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA
Energía	517.12 Kcal	425.93 Kcal	463.89 Kcal	401.08Kcal	512.49 Kcal
Macronutrientes	16.1 % P / 31.9% L / 45.8% C	13.2% P / 27.6% L / 59.2%C	15.0% P / 31.8% L / 53.2%C	14.9 % P / 38.6 % L / 46.5% C	13.4 % P / 34.7% L / 51.9% C

LUNES 30	MARTES 31				
GUISO DE PATATA CINTA LOMO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA				
Energía	464.35 Kcal	439.91 Kcal			
Macronutrientes	15.1% P / 34.20 % L / 50.8% C	15.7% P / 29.9% L / 54.4%C			

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ MAYO 2022 (Sin lactosa, leche)

	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día festivo nacional	LENTEJAS CON VERDURAS T. FRANCESA JUDÍAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEB, TOMAY PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS **MUSLITO POLLO** ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
Energía	693,44 Kcal	693,44 Kcal	475,99 Kcal	477.12 Kcal
Macronu trientes	14.7 %P / 27.9%L / 57.3%C	19.6%P / 26.1%L / 54.3%C	12,3 %. P / 26,8 %. L / 57,2 %. C	15.8 % P / 37.4 % L / 46.8 % C

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
MACARRONES CON TOMATE MUSLO POLLO MENESRTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZAN, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA ABADEJO PLANCHA **TOMATE Y BONITO ALIÑADO** PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA
Energía 685.50 Kcal	Energía 693.44 Kcal	Energía 748.56 Kcal	Energía 624.16 Kcal	Energía 579.50 Kcal
Macronu trientes 13.4 % P / 36.1% L / 50.5% C	Macronu trientes 14.7 % P / 27.9 % L / 57.3% C	Macronu trientes 15.0% P / 29.8% L / 55.3% C	Macronu trientes 11.9 % P / 27.0 % L / 56.1% C	Macronu trientes 11.20 % P / 37.5 % L / 51.3% C

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
Energía 718.41 Kcal	Energía 676.30Kcal	Energía 651.21 Kcal	Energía 676.54 Kcal	Energía 672.27 Kcal
Macronu trientes 12.2 % P / 42.1% L / 45.7% C	Macronu trientes 9.9 % P / 37.5 % L / 52.5 % C	Macronu trientes 20.5% P / 17.8% L / 102.4% C	Macronu trientes 15.9 % P / 35.9 % L / 48.2 % C	Macronu trientes 15.3 % P / 33.5 % L / 51.1% C

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LENTEJAS ABADEJO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATA CON MAGRO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE **LOMO EN SALSA** BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS JUREL AL HORNO CALABACINES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS HUEVO COCIDO ENSALADA, ZANAHORIAS, CEBOLLA PAN, AGUA Y FRUTA
Energía 517.12 Kcal	Energía 425.93 Kcal	Energía 463.89 Kcal	Energía 401.08Kcal	Energía 512.49 Kcal
Macronu trientes 16.1 % P / 31.9% L / 45.8% C	Macronu trientes 13.2% P / 27.6% L / 59.2%C	Macronu trientes 15.0% P / 31.8% L / 53.2%C	Macronu trientes 14.9 % P / 38.6 % L / 46.5% C	Macronu trientes 13.4 % P / 34.7% L / 51.9% C

LUNES 30	LUNES 30	MARTES 31		
GUISO DE PATATA CINTA LOMO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía 464.35 Kcal	Energía 439.91 Kcal			
Macronu trientes 15.1% P / 34.20 % L / 50.8% C	Macronu trientes 15.7% P / 29.9% L / 54.4%C			

Catering Luis Sosa Rodríguez micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ MAYO 2022 (Sin legumbres)

	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día festivo nacional	**CREMA DE CALABAZA** T. FRANCESA **ENSALADA** PAN, AGUA Y FRUTA	**SOPA PUCHERO FIDEOS** JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEB, TOMAY PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	**PATATAS GUISADAS** QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
Energía	430,55 Kcal	426,33 Kcal	629.56 Kcal	477.12 Kcal
Macronutrientes	**10,2 %. P** **43,3 %. L** **46,6 %. C**	**16,4 %. P** **26,8 %. L** **56,8 %. C**	10.4 %P 32.9%L 53.9%C	15.8 % P 37.4 % L 46.8 % C

	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	MACARRONES CON TOMATE MUSLO POLLO MENESRTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	**CARNE CON VERDURAS** ENSALADA CON CEBOLLA, ZAN, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA ABADEJO PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA
Energía	685.50 Kcal	693.44 Kcal	490,07 Kcal	624.16 Kcal	579.50 Kcal
Macronutrientes	13.4 % P 36.1% L 50.5% C	14.7 % P 27.9 % L 57.3% C	**16,3 %. P** **28,9 %. L** **54,8 %. C**	11.9 % P 27.0 % L 56.1% C	11.20 % P 37.5 % L 51.3% C

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	**SOPA DE PUCHERO FIDEOS** TORTILLA FRANCESA **ENSALADA** PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES INTEGRALES TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	**ARROZ CON VERDURAS** HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
Energía	718.41 Kcal	676.30Kcal	440,38 Kcal	676.54 Kcal	440,79 Kcal
Macronutrientes	12.2 % P 42.1% L 45.7% C	9.9 % P 37.5 % L 52.5 % C	**14,1 %. P** **11,5 %. L** **70,1 %. C**	15.9 % P 35.9 % L 48.2 % C	**12,3 %. P** **23,8 %. L** **64,0 %. C**

	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	PUCHERO ABADEJO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATA CON MAGRO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS JUREL AL HORNO CALABACINES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA	**ARROZ AL AJILLO** HUEVO COCIDO ENSALADA, ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA
Energía	517.12 Kcal	425.93 Kcal	463.89 Kcal	401.08Kcal	512.49 Kcal
Macronutrientes	16.1 % P 31.9% L 45.8% C	13.2% P 27.6% L 59.2%C	15.0% P 31.8% L 53.2%C	14.9 % P 38.6 % L 46.5% C	13.4 % P 34.7% L 51.9% C

	LUNES 30	MARTES 31			
	GUISO DE PATATAS CINTA LOMO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	464.35 Kcal	439.91 Kcal			
Macronutrientes	15.1% P 34.20 % L 50.8% C	15.7% P 29.9% L 54.4%C			

Catering Luis Sosa Rodríguez micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ MAYO 2022 (Sin pescado)

	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día festivo nacional	LENTEJAS CON VERDURAS T. FRANCESA JUDÍAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS **SALCHICHAS** ENSALADA CON CEB, TOMAY PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA **T. PATATA** BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
	Energía 693,44 Kcal	Energía 535,99 Kcal	Energía 629.56 Kcal	Energía 446,89 Kcal
	Macronutrientes 14.7 %P, 27.9%L, 57.3%C	Macronutrientes **15,9 %. P**, **27,0 %. L**, **57,1 %. C**	Macronutrientes 10.4 %P, 32.9%L, 53.9%C	Macronutrientes **12,2 %. P**, **36,1 %. L**, **51,8 %. C**

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
MACARRONES CON TOMATE MUSLO POLLO MENESRTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA **T. FRANCESA** PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZAN, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA **CINTA DE LOMO** ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA
Energía 685.50 Kcal	Energía 439,01 Kcal	Energía 748.56 Kcal	Energía 505,15 Kcal	Energía 579.50 Kcal
Macronutrientes 13.4 % P, 36.1% L, 50.5% C	Macronutrientes **9,9 %. P**, **44,0 %. L**, **46,1 %. C**	Macronutrientes 15.0% P, 29.8% L, 55.3% C	Macronutrientes **14,3 %. P**, **29,5 %. L**, **56,4 %. C**	Macronutrientes 11.20 % P, 37.5 % L, 51.3% C

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	**GUISO PATATAS CON MAGRO** ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES INTEGRALES **QUESO FRESCO** COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
Energía 718.41 Kcal	Energía 425,93 Kcal	Energía 651.21 Kcal	Energía 452,56 Kcal	Energía 672.27 Kcal
Macronutrientes 12.2 % P, 42.1% L, 45.7% C	Macronutrientes **13,2 %. P**, **27,6 %. L**, **59,2 %. C**	Macronutrientes 20.5% P, 17.8% L, 102.4% C	Macronutrientes **13,1 %. P**, **33,1 %. L**, **53,8 %. C**	Macronutrientes 15.3 % P, 33.5 % L, 51.1% C

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LENTEJAS **CARNE EN SALSA** PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATA CON MAGRO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE QUESO FRESCO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS **SALCHICHAS** CALABACINES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS HUEVO COCIDO ENSALADA, ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA
Energía 517.12 Kcal	Energía 425.93 Kcal	Energía 463.89 Kcal	Energía 401.08Kcal	Energía 512.49 Kcal
Macronutrientes 16.1 % P, 31.9% L, 45.8% C	Macronutrientes 13.2% P, 27.6% L, 59.2%C	Macronutrientes 15.0% P, 31.8% L, 53.2%C	Macronutrientes 14.9 % P, 38.6 % L, 46.5% C	Macronutrientes 13.4 % P, 34.7% L, 51.9% C

LUNES 30	MARTES 31			
GUISO DE PATATAS CINTA LOMO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE **HUEVO** TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía 464.35 Kcal	Energía 439.91 Kcal			
Macronutrientes 15.1% P, 34.20 % L, 50.8% C	Macronutrientes 15.7% P, 29.9% L, 54.4%C			

Catering Luis Sosa Rodríguez micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ MAYO 2022 (Sin PLV)

	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Día festivo nacional	LENTEJAS CON VERDURAS T. FRANCESA JUDÍAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEB, TOMAY PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS **MUSLITO POLLO** ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL HORNO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA
	Energía 693,44 Kcal	Energía 693,44 Kcal	Energía 475,99 Kcal	Energía 477.12 Kcal
	Macronutrientes 14.7 %P / 27.9%L / 57.3%C	Macronutrientes 19.6%P / 26.1%L / 54.3%C	Macronutrientes **12,3 %. P** / **26,8 %. L** / **57,2 %. C**	Macronutrientes 15.8 % P / 37.4 % L / 46.8 % C

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
MACARRONES CON TOMATE MUSLO POLLO MENESRTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABACÍN, CALABAZA, PUERRO Y PATATA SALMÓN AL HORNO PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA	COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZAN, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA ABADEJO PLANCHA **TOMATE Y BONITO ALIÑADO** PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA
Energía 685.50 Kcal	Energía 693.44 Kcal	Energía 748.56 Kcal	Energía 624.16 Kcal	Energía 579.50 Kcal
Macronutrientes 13.4 % P / 36.1% L / 50.5% C	Macronutrientes 14.7 % P / 27.9 % L / 57.3% C	Macronutrientes 15.0% P / 29.8% L / 55.3% C	Macronutrientes 11.9 % P / 27.0 % L / 56.1% C	Macronutrientes 11.20 % P / 37.5 % L / 51.3% C

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ CON TOMATE **LENGUADO AL HORNO** PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
Energía 718.41 Kcal	Energía 676.30Kcal	Energía 651.21 Kcal	Energía 676.54 Kcal	Energía 672.27 Kcal
Macronutrientes 12.2 % P / 42.1% L / 45.7% C	Macronutrientes 9.9 % P / 37.5 % L / 52.5 % C	Macronutrientes 20.5% P / 17.8% L / 102.4% C	Macronutrientes 15.9 % P / 35.9 % L / 48.2 % C	Macronutrientes 15.3 % P / 33.5 % L / 51.1% C

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LENTEJAS ABADEJO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO PATATA CON MAGRO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE **LOMO EN SALSA** BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS JUREL AL HORNO CALABACINES SALTEADOS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS HUEVO COCIDO ENSALADA, ZANAHORIAS, CEBOLLA PAN, AGUA Y FRUTA
Energía 517.12 Kcal	Energía 425.93 Kcal	Energía 463.89 Kcal	Energía 401.08Kcal	Energía 512.49 Kcal
Macronutrientes 16.1 % P / 31.9% L / 45.8% C	Macronutrientes 13.2% P / 27.6% L / 59.2%C	Macronutrientes 15.0% P / 31.8% L / 53.2%C	Macronutrientes 14.9 % P / 38.6 % L / 46.5% C	Macronutrientes 13.4 % P / 34.7% L / 51.9% C

LUNES 30	MARTES 31
GUISO DE PATATA CINTA LOMO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE BACALAO TOMATE NATURAL PAN, AGUA Y FRUTA
Energía 464.35 Kcal	Energía 439.91 Kcal
Macronutrientes 15.1% P / 34.20 % L / 50.8% C	Macronutrientes 15.7% P / 29.9% L / 54.4%C

Catering Luis Sosa Rodríguez micomedor.es

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO NACIONAL

2 DE MAYO		
Arroz con tomate		
Pavo asado al ajillo		
Patatas panaderas		
Pan integral, agua y fruta		
	580,60 Kcal	
16,9 % P	32,5 % L	50,5 % C
2,7 gr. SFA	0,8 gr. sal	8,1gr.Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L2	Pimientos asados con melva	Croquetas de jamón caseras	Pan y fruta
M3	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Filete de pollo a la plancha con zanahoria rallada	Pan y fruta
X4	Ensalada de tomate y orégano	Tortilla francesa con ajito y perejil	Pan y fruta
J5	Sopa de arroz y pollo	Albóndigas de mero en salsa con zanahorias baby	Pan y fruta
V6	Sopa de estrellitas	San jacobos caseros con patatas fritas	Pan y piña en su jugo
L9	Ensalada de judías verdes con gambas y pimiento rojo	Bocadillo de atún	Pan y fruta
M10	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X11	Puré de patatas con virutas de jamón serrano	Rollitos de salmón ahumado y aguacate en fajita	Pan y arroz con leche casero
J12	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Pan y yogur líquido
V13	Sopa de cabello de ángel	Boquerones fritos con aliño de tomate	Pan y fruta
L16	Espárragos con mayonesa	Croquetas caseras de jamón con tomate y queso mozzarella	Pan y fruta
M17	Salmorejo con huevo picado	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga y tomate	Pan y piña en su jugo
X18	Judías verdes salteadas con piñones	Lomos de bacalao frito con salsa de alioli	Pan y fruta
J19	Sopa de picadillo	Hamburguesa casera con queso y patatas fritas	Pan y zumo de naranja
V20	Arroz con salsa de tomate	Acedias fritas con ensalada de lechuga, tomate cherry y aceitunas	Pan y fruta
L23	Ensalada de espirales, salmón y nueces		Pan y yogur líquido
M24	Alcachofas salteadas con jamón	Huevos rellenos de atún y mayonesa	Pan y yogur
X25	Patatas aliñadas con salsa ali-oli	Filetes de caballa con salsa de ajitos fritos	Pan y fruta
J26	Gazpacho con guarnición	Tortilla de patatas con ensalada de escarola	Pan y cuajada
V27	Crema de calabacín con nueces	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta
L30	Pimientos asados con melva	Croquetas de jamón caseras	Pan y fruta
M31	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Filete de pollo a la plancha con zanahoria rallada	Pan y fruta

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SANA EN CASA

No siempre es fácil incentivar a tus hijos e hijas a llevar una dieta balanceada. Aquí presentamos unos consejos para ayudarlos a desarrollar hábitos saludables a una edad temprana:

- **Toma desayuno:** Tomar desayuno, incluso si es sólo un plátano y un vaso de leche, activa el cuerpo y hace que mantener la energía durante el día sea más fácil.
- **Elige snacks saludables:** Es fácil comer galletas o bizcochos cuando quieren "picar" algo, pero esos snacks tienden a ser bajos en nutrientes y altos en calorías. En vez de eso, intenta mantener siempre a tu alcance snacks como fruta, palomitas de maíz, nueces sin sal y yogur sin sabor.
- **Bebe agua**: Haz del agua la mejor opción para beber a la hora de las comidas. Los niños y niñas deberían beber agua en primer lugar cuando tienen sed, y no bebidas endulzadas.
- **Cultiva tu huerta**: Cultivar vegetales y hierbas en casa puede ser una forma entretenida de enseñar a los niños y niñas de dónde viene la comida, y de incentivarlos a tener una dieta más variada. Ellos y ellas son más propensos a comer al menos un pequeño bocado de brócoli o zanahorias si han ayudado a plantarlas o elegirlas. Si no tienes un jardín, una pequeña caja en tu ventana puede ser igual de efectiva.
- **Coman juntos**: Incentivar a tus hijos e hijas a tener comidas en la mesa, no solo puede reducir el consumo de snacks: también le entrega habilidades sociales muy valiosas.
- **Come despacio:** Comer despacio es muy bueno para el control del peso a cualquier edad. Es una manera fantástica de mostrarle a los niños que el mensaje de estar satisfechos toma cerca 20 minutos en llegar desde el estómago a sus cerebros.
- **Aprende cuándo parar:** Aunque los niños nacen con la habilidad de dejar de comer cuando están satisfechos, a menudo puede ser difícil determinar si han comido las comidas adecuadas y en la cantidad suficiente.
- **No te rindas:** Está demostrado que la mayoría de los niños y niñas necesitan probar algo nuevo 7 a 10 veces antes de que les guste. Una buena táctica para que coman una amplia variedad de comidas es decirles que probar nuevas cosas es una señal de que están creciendo.