

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2021

COLEGIO: COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>3</b></p> <p>Espirales con tomate Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Puchero Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Gazpacho o Puré de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Macarrones al ajillo Lomo adobado con champiñones salteados Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Patatas estofadas con carne Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de picadillo Pollo empanado con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>17</b></p> <p>Macarrones con boloñesa de atún Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con magro y champiñones Croquetas de jamón con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de zanahoria Estofado de cerdo con tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Gazpacho o Sopa de fideos Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Helado y pan</p>	<p><b>21</b></p> <p>Fideuá Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>
<p><b>24</b></p> <p>Arroz con pollo Revuelto de jamón york Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabaza Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de ave Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Patatas aliñadas Lomo al ajillo con zanahorias salteadas Helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Espirales con tomate Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>31</b></p> <p>Patatas estofadas con carne Chispas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>						

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)