

# Menú Mayo 2024

## Colegios Luis Sosa

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Bocaditos de merluza al horno con salsa verde de cebolla y perejil
- Patatas panaderas\_2
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 15.30%, G: 35.89%, HC: 48.81%, Az: 34.64gr  
Sal: 2.12gr, AGS: 5.47gr, 1000.22 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Arroz hervido
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 17.53%, G: 37.34%, HC: 45.13%, Az: 26.84gr  
Sal: 3.05gr, AGS: 6.19gr, 876.34 Kcal

1

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Macarrones con tomate y atún
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 14.14%, G: 35.68%, HC: 50.19%, Az: 37.39gr  
Sal: 3.40gr, AGS: 6.61gr, 980.63 Kcal

2

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento
- Tortilla de patata con cebolla
- Tomate y pepino aliñado
- Fruta
- Pan integral portillo 4

P: 13.82%, G: 36.96%, HC: 49.22%, Az: 29.84gr  
Sal: 4.12gr, AGS: 6.65gr, 1008.74 Kcal

3

- Crema de calabaza, calabacín y boniato
- Abadejo al horno con salsa de tomate
- Arroz hervido
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 10.92%, G: 36.05%, HC: 53.03%, Az: 29.70gr  
Sal: 2.82gr, AGS: 5.49gr, 1002.35 Kcal

6

- Cocido de garbanzos\_3
- Tilapia al horno al limón
- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomate v1 (I)
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 11.96%, G: 33.85%, HC: 54.20%, Az: 23.97gr  
Sal: 1.79gr, AGS: 2.60gr, 630.24 Kcal

7

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín
- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 14.19%, G: 37.43%, HC: 48.38%, Az: 39.87gr  
Sal: 1.74gr, AGS: 3.80gr, 832.52 Kcal

8

- Arroz hervido con tomate
- Lomo de merluza al horno con cebollas
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 15.78%, G: 29.48%, HC: 54.75%, Az: 24.93gr  
Sal: 2.38gr, AGS: 3.92gr, 891.46 Kcal

9

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín
- Tortilla de patata y calabacín
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta
- Pan integral portillo 4

P: 12.94%, G: 42.15%, HC: 44.91%, Az: 25.23gr  
Sal: 1.07gr, AGS: 5.94gr, 929.00 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, zanahoria y huevo duro
- Macarrones con salsa de tomate y calabacín
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 12.81%, G: 38.72%, HC: 48.47%, Az: 25.80gr  
Sal: 2.30gr, AGS: 7.38gr, 958.80 Kcal

13

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Abadejo al horno con salsa de tomate (I)
- Patatas panaderas\_3
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 18.11%, G: 23.58%, HC: 58.31%, Az: 27.54gr  
Sal: 2.48gr, AGS: 2.83gr, 887.06 Kcal

14

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Arroz guisado con pollo
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 13.33%, G: 25.77%, HC: 60.90%, Az: 22.24gr  
Sal: 1.98gr, AGS: 3.58gr, 790.06 Kcal

15

- Sopa de puchero de fideos\_2
- Tilapia al horno al limón
- Menestra de verduras con patata\_3
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 12.26%, G: 15.76%, HC: 71.98%, Az: 34.41gr  
Sal: 1.94gr, AGS: 1.73gr, 764.44 Kcal

16

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria
- Tortilla francesa
- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomate v1 (I)
- Fruta
- Pan integral portillo 4

P: 12.94%, G: 37.35%, HC: 49.71%, Az: 37.03gr  
Sal: 1.19gr, AGS: 4.12gr, 801.94 Kcal

17

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Macarrones con tomate y atún
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 14.97%, G: 28.74%, HC: 56.29%, Az: 28.47gr  
Sal: 3.50gr, AGS: 4.69gr, 832.49 Kcal

20

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento
- Tortilla francesa (I)
- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 15.91%, G: 33.23%, HC: 50.86%, Az: 21.68gr  
Sal: 3.38gr, AGS: 5.17gr, 811.76 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Macarrones con salsa de tomate y calabacín
- Huevo duro
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 11.84%, G: 30.90%, HC: 57.26%, Az: 37.17gr  
Sal: 2.23gr, AGS: 6.09gr, 928.33 Kcal

22

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria
- Tortilla de patata con cebolla
- Tomate aliñado
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 10.18%, G: 46.19%, HC: 43.63%, Az: 28.76gr  
Sal: 3.69gr, AGS: 6.89gr, 881.13 Kcal

23

- Cazuela de patatas marinera
- Salmón al horno con aceite de oliva
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Fruta
- Pan integral portillo 4

P: 25.75%, G: 32.78%, HC: 41.47%, Az: 31.31gr  
Sal: 8.85gr, AGS: 4.53gr, 810.14 Kcal

24

- Arroz hervido con tomate
- Muslos de pollo en salsa
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 18.25%, G: 25.18%, HC: 56.56%, Az: 22.52gr  
Sal: 2.37gr, AGS: 3.47gr, 905.99 Kcal

27

28

29

30

31

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

# Menú Mayo 2024

## Colegios Luis Sosa

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>29</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Coliflor con jamón y queso. Solomillo de pavo. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brócoli gratinado con queso. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Champiñones rellenos de jamón y gratinados. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla rellena de canónigos, tomate en rodajas y aguacate. Fruta fresca. ·</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Tortilla rellena de espinacas, tomate y jamón cocido. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabaza asada especiada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de tomate con aguacate. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Berenjena rellena con atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca. ·</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Champiñones gratinados rellenos de jamón. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Fajitas integrales con pimientos de colores, cebolla y tiras de pollo. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Quinoa salteada con pimiento, zanahoria, cebolla y pavo troceado. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Lubina al horno con verduras y patatas asadas. Fruta fresca. ·</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Crema de verduras. Hamburguesa de pollo casera. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella. ·</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca. ·</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Recomendación merienda:</b> Fruta y bocadillo bajo en grasa. ·</p> <p><b>Recomendación cena:</b> Hamburguesita de merluza casera con judías verdes salteadas con ajitos. Fruta fresca. ·</p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>

### El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

### "Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávatelas manos antes de sentarse a la mesa.