



## MENÚ MAYO 2023

## COLEGIOS CASTILLA LA MANCHA

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
		MACARRONES CON TOMATE	ESTOFADO DE TERNERA	GARBANZOS CON ARROZ	SOPA DE FIDEOS
<b>SEGUNDOS</b>	<b>FESTIVO</b>	BOQUERONES	TORTILLA FRANCESA	COSTILLAS ASADAS	PECHUGA DE PAVO
GUARNICIÓN		TOMATE ALIÑADO	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
<b>POSTRE</b>		YOGUR Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN
Propuesta de cena		Pasta + pescado + fruta	Patata + pescado + fruta	Arroz + huevo + lácteo	Verdura + carne + lácteo
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<b>PRIMEROS</b>	ARROZ CON PESCADO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO	ESPAGUETIS BOLOÑESA
<b>SEGUNDOS</b>	SOLOMILLO PLANCHA	REVUELTO DE ATÚN.	COCIDO COMPLETO	ENSALADA CON BONITO	POLLO A LA PLANCHA
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA			ENSALADA CON TOMATE Y PEPINO
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN INTEGRAL	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN
Propuesta de cena	Verdura + pescado + lácteo	Arroz + carne + fruta	Patata + pescado + lácteo	Huevo + pescado + verdura	Verdura + pescado + fruta
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<b>PRIMEROS</b>	ESPIRALES SALTEADOS CON BONITO	LENTEJAS CON VERDURA	JUDIAS VERDES CON TOMATE	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURA	ARROZ A LA CUBANA
<b>SEGUNDOS</b>	TORTILLA DE PATATA	BACALAO AJOARRIERO	MEDALLONES DE SOLOMILLO DE CARDO	SALMÓN AL HORNO	JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	PATATAS PANADERAS	ENSALADA	PATATA ASASA
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	YOGUR Y PAN INTEGRAL	FRUTA Y PAN
Propuesta de cena	Verdura + pescado + lácteo	Verdura + carne + lácteo	Arroz + ave + lácteo	Patata + huevo + fruta	Arroz + ave + lácteo
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<b>PRIMEROS</b>	MACARRONES CON TOMATE	JUDÍAS ESTOFADAS CON CHORIZO	ARROZ CON POLLO	CREMA DE VERDURAS	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS
<b>SEGUNDOS</b>	HUEVOS RELLENOS	SARDINAS FRESCAS AL LIMÓN	MERLUZA A LA COSQUERA CON	MAGRO CON TOMATE	HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
GUARNICIÓN	ensalada	ENSALADA	GUISANTES REHOGADOS		LEHUGA Y TOMATE.
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN INTEGRAL	FRUTA Y PAN
Propuesta de cena	Verdura + pescado + fruta	Arroz + carne + lácteo	Arroz + huevo + fruta	Patata + pescado + fruta	Verdura + ave + lácteo
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<b>PRIMEROS</b>	ESPAGUETIS A LA MARINERA	SOPA DE COCIDO		ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO	JUDIAS VERDES CON JAMÓN
<b>SEGUNDOS</b>	CHULETAS DE SAJONIA	COCIDO COMPLETO	<b>FESTIVO</b>	BACALAO AL HORNO	SALMÓN AL HORNO
GUARNICIÓN	PATATA ASADA	ENSALADA		ENSALADA	PATATAS AL HORNO
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN			FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN
Propuesta de cena	Verdura + pescado + lácteo	Verdura + pescado + fruta		Verdura + pollo + fruta	Verdura + ave + fruta

Fruta variada de temporada, el menú contiene agua y pan

ENSALADAS: lechuga y 1 o 2 ingredientes (tomate, maíz, pepino, cebolla, zanahoria, remolacha...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.