



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
SEGUNDOS	FESTIVO	BOQUERONES	TORTILLA FRANCESA	COSTILLAS ASADAS	PECHUGA DE PAVO
GUARNICIÓN		TOMATE ALIÑADO	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
POSTRE		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
PRIMEROS	ARROZ CON PESCADO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO	ESPAGUETIS BOLOÑESA
SEGUNDOS	SOLOMILLO PLANCHA	REVUELTO DE ATÚN.	COCIDO COMPLETO	ENSALADA CON BONITO	POLLO A LA PLANCHA
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA			ENSALADA CON TOMATE Y PEPINO
POSTRE	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
PRIMEROS	ESPIRALES SALTEADOS CON BONITO	LENTEJAS CON VERDURA	JUDIAS VERDES CON TOMATE	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURA	ARROZ A LA CUBANA
SEGUNDOS	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
POSTRE	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
PRIMEROS	MACARRONES CON TOMATE	JUDÍAS ESTOFADAS CON CHORIZO	ARROZ CON POLLO	CREMA DE VERDURAS	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS
SEGUNDOS	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.
POSTRE	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
PRIMEROS	ESPAGUETIS A LA MARINERA	SOPA DE COCIDO		ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO	JUDIAS VERDES CON JAMÓN
SEGUNDOS	CHULETAS DE SAJONIA	COCIDO COMPLETO	FESTIVO	BACALAO AL HORNO	SALMÓN AL HORNO
GUARNICIÓN	PATATA ASADA	ENSALADA		ENSALADA	PATATAS AL HORNO
POSTRE	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.