



MENÚ ESCOLAR MES DE MAYO 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA
DEL
6 AL 10

- 1- JUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE
- 2- ALMONDIGAS DE TERNERA Y CERDO
GUISADAS
- G: PATATAS FRITAS
- P: MANZANA Y LECHE

- 1- SOPA DE COCIDO CON FRITOS
- 2- COCIDO COMPLETO
- P: PLÁTANO Y LECHE
- PAN DE CEREALES

- 1- FIRRIÁ CON CARNÍ Y MARISCO
- 2- LOMOS DE BACALAO AL HORNO
- G: ENSALADA DE LECHEUGA Y MAIZ
- P: YOGUR
- PAN INTEGRAL

- 1- LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
- 2- FILLET RIBOÍ
- G: ENSALADA DE LECHEUGA Y ZANAHORIA
- P: PERA Y LECHE

- 1- GUSANTES CON JAMÓN SERRANO
- 2- BIEVOS AL HORNO CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE
- G: ENSALADA DE LECHEUGA Y REMOLACHA
- P: MANZANA

SEMANA
DEL
13 AL 17

- 1- CEPILA DE CALABACÓN
- 2- POLLO ASADO
- G: PATATAS A LA PANADERA
- P: MACEDONIA DE FRUTAS NATURAL

- 1- JUDÍAS BLANCAS CON QUINOA
- 2- FILLET DE PESCADILLA AL HORNO
- G: ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ
- P: NARANJA
- PAN DE CEREALES

- 1- ESPAGUETIS CON NATA Y BACÓN
- 2- CINTA DE LOMO AL HORNO
- G: PURÉ DE MANZANA
- P: PLÁTANO Y LECHE

- 1- PATATAS GUISADAS CON BONITO
- 2- RAGOUT DE PAVO ASADO
- G: ENSALADA DE LECHEUGA
- P: SANDÍA
- PAN INTEGRAL

- 1- BRÓCOLI BROTADO CON JAMÓN
- 2- PESCADO VARIADO FRITO
- G: ENSALADA DE QUINOA
- P: MILCOTÓN Y LECHE

SEMANA
DEL
20 AL 24

- 1- MACARRONES GRATINADOS CON QUESO
- 2- FILLET DE SALMÓN A LA PLANCHA
- G: ENSALADA DE ESCAROLA
- P: NATELAS

- 1- PURÉ DE VERDURAS
- 2- RAGOUT DE TERNERA GUISADA
- G: MAIZ SALTEADO
- P: MANZANA Y LECHE
- PAN DE CEREALES

- 1- JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON CHORizo
- 2- TORTILLA DE PATATAS
- G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE
- P: PERA

- 1- SOPA DE LETRAS DE PASTA
- 2- FILLET DE POLLO VILIBOY
- G: ENSALADA DE COL
- P: PLÁTANO Y LECHE
- PAN INTEGRAL

- 1- PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA
- 2- FILLET DE MERLUZA AL HORNO
- G: VERDURAS ASADAS
- P: GELATINA DE FRUTAS

SEMANA
DEL
27 AL 31

- 1- PURÉ DE GARBANZOS
- 2- EMPANADILLAS DE ATÚN AL HORNO
- G: ENSALADA DE LECHEUGA
- P: MACEDONIA DE FRUTAS NATURAL
- PAN INTEGRAL

- 1- PAELLA DE ARROZ CON MARISCO
- 2- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO
- G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE
- P: MANZANA Y LECHE

- 1- MINISTRAS DE VERDURAS GUISADAS
- 2- TORTILLA DE PATATAS
- G: ENSALADA DE LECHEUGA Y REMOLACHA
- P: PERA

- 1- LASANA DE CARNÍ
- 2- ATÚN EN TACOS A LA PLANCHA
- G: VERDURAS PLANCHA
- P: PLÁTANO
- PAN DE CEREALES

- 1- JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS
- 2- CAZÓN EN ARORO
- G: ENSALADA DE LECHEUGA Y PESCADILLA
- P: BICOCHO Y LECHE SOLA





COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE

Virgen de Navalazarza

RECOMENDACIONES DE CENAS



¿QUÉ CENAR SI HEMOS COMIDO...

COMIDA

CEREALES
PASTA
TUBÉRCULOS



VERDURAS COCIDAS
ENSALADA

VERDURAS COCIDAS
ENSALADA



CEREALES
PASTA
FÉCULAS

POLLO
TERNERA
CERDO



PESCADO
HUEVO

PESCADO



CARNE MAGRA
HUEVO

PESCADO
HUEVO



POLLO
TERNERA
CERDO

LÁCTEO



FRUTA

CENA

INFO NUTRICIONAL

MENÚS DIETAS ESPECIALES

CONSUMO MENSUAL