

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ESTE MES CELEBRAMOS LA SEMANA EUROPEA  
CON MENÚS DE DIFERENTES PAISES EUROPEOS



FIESTA

[https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/symbols/europe-day\\_es](https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/symbols/europe-day_es)

Macarrones con tomate  
Patatas guisadas con verduras

Sopa de fideos  
Menestra

Pescadilla al horno  
Lechuga / PanNormal - Pan Integral  
Yogur / Fruta variada

Jamonicitos de pollo asados  
Manzana asada / Pan  
Fruta variada

KCal 728 Prot 69 HC 91 Lip 21 KCal 725 Prot 66 HC 93 Lip 19

6 7 8 9 10

Lentejas a la jardinera  
Ensalada de legumbre

**ALEMANIA**

ENSALADA KARTOFFELSALAT



Tricolor (Brócoli, patata y zanahoria)  
Acelgas con patatas salteadas

SOPA DE CHUCRUT

CURRY WURST CON PATATAS FRITAS

FRUTA VARIADA

Guiso de pavo a la jardinera  
Verduritas / Pan  
Fruta variada



**FRANCIA**

ENSALADA PARISINA

TOMATE PROVENZAL

POLLO A LA PROVENÇAL

Natilla / Fruits Variés

**PORTUGAL**

ARROZ CALDOSO PORTUGUES

CALDO VERDE

BACALAO EMPANADO

Lechuga / Pan/ Fruta variada



KCal 775 Prot 65 HC 87 Lip 26

KCal 767 Prot 68 HC 87 Lip 21

KCal 742 Prot 61 HC 89 Lip 25

KCal 729 Prot 62 HC 71 Lip 18

KCal 745 Prot 56 HC 91 Lip 19

13



**BELGICA**

ENSALADA BELGA LIÉGEOISE  
COLES DE BRUSELAS

ALBONDIGAS\* CON SALSA DE FRUTAS

Fruta variada

KCal 730 Prot 54 HC 76 Lip 20

14

**ESPAÑA**

PAELLA VALENCIANA  
GAZPACHO ANDALUZ



CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA

PIMIENTOS ASADOS / YOGUR / FRUTA

KCal 775 Prot 68 HC 96 Lip 22

15

Puré de patata y zanahoria  
Coliflor con sofrito y pimentón

Pechuga de pollo a la plancha  
Lechuga / Pan  
Fruta variada

KCal 732 Prot 60 HC 87 Lip 19

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**

¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?



FIESTA

Nuria Abia Lázaro  
Dietista - Nutricionista  
Coleg. N.º ABA00079

FIESTA

20

Arroz con tomate  
Patatas a la riojana

Huevos Villaroig\*  
Lechuga / Pan  
Fruta variada

KCal 769 Prot 65 HC 91 Lip 29

21

Garbanzos guisados con verduras  
Ensalada de legumbre

Jamonicitos pollo al horno  
Patata panadera asada / Pan  
Fruta variada

KCal 778 Prot 75 HC 92 Lip 24

22

Ensaladilla rusa  
Panaché de verduras

Gallineta a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate / Pan  
Fruta variada

KCal 733 Prot 66 HC 93 Lip 21

23

Judías verdes con zanahoria  
Ensalada variada con frutas

Estofado de ternera a la jardinera  
Arroz / PanNormal - Pan Integral  
Fruta variada

KCal 748 Prot 65 HC 79 Lip 24

24

Coditos con tomate  
Ensalada de pasta

Pechuga de pavo a la plancha  
Lechuga / Pan  
Yogur / Fruta variada

KCal 761 Prot 61 HC 89 Lip 25

27

Judía verde con patatas  
Espinacas con tomate dado

Filete ruso\* (T/C) en salsa española  
Verduritas / Pan  
Fruta Variada

KCal 738 Prot 54 HC 93 Lip 24

28

Acelga con patatas y sofrito  
Ensalada con verduras

Limanda empanada  
Ensalada de lechuga y zanahoria / Pan  
Fruta Variada

KCal 776 Prot 75 HC 77 Lip 21

29

Macarrones con tomate  
Fideúa de verduras

Jamonicitos de pollo asados  
Lechuga / Pan  
Fruta Variada

KCal 772 Prot 71 HC 91 Lip 23

30

Guisantes con dados de zanahoria y tomate  
Ensalada de legumbre

Tortilla de patata\*  
Lechuga / Pan Normal -Pan integral  
POSTRE CASERO (QUESADA) Fruta Variada

KCal 727 Prot 67 HC 79 Lip 23

31

Arroz con tomate  
Taboulé

Merluza en salsa verde  
Pan  
Fruta Variada

KCal 729 Prot 65 HC 91 Lip 29

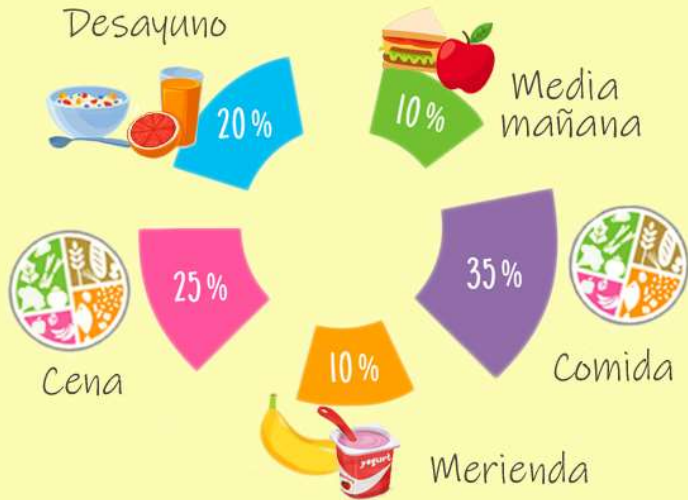
"La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde a un 80% de los indicados en este menú y en el rango de edad de 14 a 18 años a un 38% más de los indicados en este menú"

\* Indicamos los productos que no elaboramos in situ en nuestra cocina, aunque las salsas en el caso de que lleven, sí que son todas de elaboración propia.



# EQUILIBRA TU DIETA

## CADA DÍA



## CADA COMIDA



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

## SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas

## DÍA SIN GLUTEN EN EL COMEDOR ESCOLAR

La Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) y las asociaciones federadas se unen desde este año al resto de asociaciones europeas, estadounidenses y australianas para celebrar el Día de la Enfermedad Celiaca, el 16 de mayo.

En nuestro comedor celebraremos el 15 de mayo, el día SIN GLUTEN, haciendo un guiño a esta intolerancia dando un menú completo con alimentos que no contengan gluten.

De esta forma hacemos llegar información sobre la dieta sin gluten a todos los niñ@s y padres, con lo que se favorecerá la integración de los niñ@s celiacos en los centros escolares.

