COLEGIO DIOCESANO "LAS VIÑAS". TERUEL

Mª Jesús Fuentes Martín
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARAGO0222

MENÚ MAYO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	**2** Patatas con costilla. Panga a la plancha con limón y rodajas de tomate. Yogur natural. Pan	**3** Arroz blanco con tomate. Pavo guisado con verduras. Fruta del tiempo. Pan
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 608 / 760	Hidratos: 59 / 73	Proteínas: 31 / 39	Lípidos: 25 / 32
6 Garbanzos con espinacas. Hamburguesa (pollo) al horno con ensalada. Fruta del tiempo. Pan	**7** Canelones Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta del tiempo. Pan	**8** Acelgas con patata. Albóndigas con tomate. Yogur natural. Pan	**9** Lentejas con verduras. Pollo al horno con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan	**10** Arroz a la cubana. Merluza en salsa. Fruta del tiempo. Pan
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 606 / 757	Hidratos: 61 / 77	Proteínas: 36 / 45	Lípidos: 22 / 28
13 Espaguetis con salsa carbonara. Pechuga de pollo a la plancha con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan	**14** Alubias blancas con verdura. Tortilla de patata con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan	**15** Arroz a la milanesa. Calamares a la romana con champiñones salteados. Fruta del tiempo. Pan	**16** Caldo de cocido con fideos. Pavo rustido con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria). Fruta del tiempo. Pan	**17** Hervido de judía verde con patata. Salmón al horno con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 609 / 761	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 29 / 36	Lípidos: 27 / 33
20 Paella valenciana (pollo y costilla). Tortilla francesa con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan	**21** Garbanzos con espinacas y bacalao. Pavo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan	**22** Puré de calabacín. Merluza al horno con patatas fritas. Yogur natural. Pan	**23** Lentejas con verduras y arroz. Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan	**24** Macarrones con atún y huevo duro. Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 610 / 762	Hidratos: 61 / 77	Proteínas: 34 / 42	Lípidos: 24 / 29
27 Puré de zanahoria. Pollo al horno con patatas. Fruta del tiempo. Pan	**28** Arroz a la cubana. Panga a la plancha con zumo de limón y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta. Pan	**29** Hervido de judía verde con patata. Ternera guisada con verduras. Fruta del tiempo. Pan	**30** Fideuá de marisco. Tortilla francesa con jamón york y rodajas de tomate.	**31** Alubias pintas con verduras. Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta del tiempo. Pan Yogur natural. Pan
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 593 / 741	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 35 / 44	Lípidos: 22 / 28

CENAS: Se recomienda que el primer plato de las cenas sea verdura, salvo en el caso de que en la comida se tome legumbre, que en ese caso se podría tomar pasta o arroz, preferiblemente integral. El segundo plato estará formado por 2 días de huevo, 2 de pescado preferiblemente azul y 1 día de carne blanca teniendo en cuenta que en comida y cena no se repita el mismo tipo de alimento.

Para las frituras se utiliza aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico y para aliñar y uso en crudo, aceite de oliva virgen.

huevo pescado lácteos contiene gluten moluscos crustáceos dióxido de azufre y sulfitos