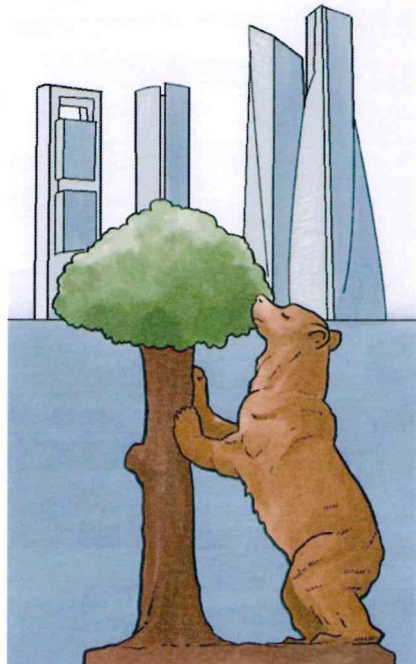


**\*\* MAYO 2016 \*\***

Todos nuestros menús llevan su ración de pan y agua

Lunes 2.	Lunes 9.	Lunes 16.	Lunes 23.	Lunes 30.
<b>FESTIVO</b>	Lentejas guisadas Fritura (empanadillas, palitos, croquetas) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Calorías 890 Proteínas: 33,0 (g) Lípidos 43,0 (g) H.C.: 94,0 (g)	<b>NO LECTIVO</b>	Guisantes salteados Calamares enharinados Ensalada de lechuga y maíz Fruta Calorías 644 Proteínas: 30,0 (g) Lípidos 23,0 (g) H.C.: 79,0 (g)	Lentejas <i>ecológicas</i> guisadas con chorizo Sardinillas en aceite Ensalada de tomate natural Fruta y leche Calorías 621 Proteínas: 32,0 (g) Lípidos 23,0 (g) H.C.: 80,0 (g)
Martes 3.	Martes 10.	Martes 17.	Martes 24.	Martes 31.
Arroz con tomate Hamburguesas de ternera en salsa Verduras jardinera Melocotón en almíbar Calorías 707 Proteínas: 24,0 (g) Lípidos 24,0 (g) H.C.: 99,0 (g)	Judías verdes rehogadas Escalopines de ternera en salsa Pasta Fruta Calorías 695 Proteínas: 25,0 (g) Lípidos 30,0 (g) H.C.: 81,0 (g)	Arroz a la aragonesa (arroz, albóndigas, salchichas, panceta, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Calorías 609 Proteínas: 22,0 (g) Lípidos 25,0 (g) H.C.: 73,0 (g)	Crema de zanahoria San Jacobo casero (York y queso) Ensalada de lechuga y maíz Fruta Calorías 751 Proteínas: 23,0 (g) Lípidos 36,0 (g) H.C.: 85,0 (g)	Fideuá (pasta, pescado y mejillones) Tortilla de jamón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Helado Calorías 727 Proteínas: 30,0 (g) Lípidos 30,0 (g) H.C.: 85,0 (g)
Miércoles 4.	Miércoles 11.	Miércoles 18.	Miércoles 25.	
Coliflor enharinada Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta y leche Calorías 602 Proteínas: 28,0 (g) Lípidos 27,0 (g) H.C.: 61,0 (g)	Alubias pintas estofadas Cinta de lomo adobada Patatas cuadro Fruta Calorías 849 Proteínas: 27,0 (g) Lípidos 39,0 (g) H.C.: 96,0 (g)	Crema de verduras Merluza al horno Patatas fritas Fruta y leche Calorías 661 Proteínas: 26,0 (g) Lípidos 23,0 (g) H.C.: 90,0 (g)	Alubias blancas estofadas Tortilla de atún Ensalada de lechuga, zanahoria y york Fruta Calorías 618 Proteínas: 25,0 (g) Lípidos 22,0 (g) H.C.: 81,0 (g)	
Jueves 5.	Jueves 12.	Jueves 19.	Jueves 26.	
Crema de puerro y patata con picatostes Panga rebozada Ensalada de lechuga, zanahorias y aceituna Fruta Calorías 671 Proteínas: 23,0 (g) Lípidos 22,0 (g) H.C.: 95,0 (g)	Puré de zanahoria Bacalao con pisto (tomate, pimiento, cebolla, calabacín) Yogur Calorías 554 Proteínas: 26,0 (g) Lípidos 18,0 (g) H.C.: 73,0 (g)	<b>JORNADA GASTRONÓMICA DEL MUNDO ÁRABE</b> Cuscus de pollo y ternera (semola, garbanzos, calabacín, zanahoria, repollo, calabaza) Bizcocho especial	Judías verdes rehogadas Ragout de pollo Arroz blanco Fruta y leche Calorías 621 Proteínas: 26,0 (g) Lípidos 24,0 (g) H.C.: 78,0 (g)	
Viernes 6.	Viernes 13.	Viernes 20.	Viernes 27.	
Sopa de cocido con fideos. Cocido con garbanzos, patata, repollo, morcillo, tocino, chorizo Yogur Calorías 593 Proteínas: 25,0 (g) Lípidos 19,0 (g) H.C.: 80,0 (g)	Ensalada de pasta c/atún, maíz, tomate Pollo asado Berenjena enharinada Fruta y leche Calorías 634 Proteínas: 29,0 (g) Lípidos 21,0 (g) H.C.: 84,0 (g)	Repollo rehogado Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Yogur Calorías 536 Proteínas: 21,0 (g) Lípidos 30,0 (g) H.C.: 46,0 (g)	Macarrones al ajillo con bacon Cazón o caella en adobo Ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo Calorías 691 Proteínas: 32,0 (g) Lípidos 27,0 (g) H.C.: 81,0 (g)	

Producto Integral



Producto Ecológico

MENÚS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL SERVICIO DE NUTRICIÓN DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD- B82196874



Según el reglamento (UE) N1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo: Información de Alérgenos disponible en la Cocina del Centro

Ceip

# Fontarrón

Poquito a poco, entre libros, juegos y risas, hemos llegado, casi casi, al final del curso ¡qué rápido se nos ha pasado! Este mes concluyen las actividades del comedor, actividades que han contado con la participación entusiasta de muchos niños y niñas de todas las edades. En mayo vuelve la sandía al comedor. Las sandías constituyen un alimento muy rico en vitamina A, en forma de caroteno, un componente con propiedades medicinales muy beneficiosas para el organismo. Y, para que nadie se quede sin celebración, este mes cantaremos el "cumpleaños feliz" a los cumpleaños de mayo, junio, julio y agosto ¡muchas felicidades!

# MAYO 2016

## Recomendaciones para las cenas

★ Lunes 2	★ Lunes 9	★ Lunes 16	★ Lunes 23	★ Lunes 30
FESTIVO	Sopa de estrellas Pollo al chilindrón Fruta	NO LECTIVO	Parrillada de verduras Cinta de lomo c/ pimientos Fruta	Ensalada de pasta c/ jamón york Escalope de pollo Yogur
★ Martes 3	★ Martes 10	★ Martes 17	★ Martes 24	★ Martes 31
Berenjenas rellenas Tortilla francesa c/ ensalada Fruta	Sopa de lluvia Chuleta de pavo c/ pimientos Yogur	Guisantes rehogados Lenguado al limón c/ patatas al vapor Fruta	Ensalada completa Merluza al horno c/ patatas Postre lácteo	Champiñones al ajillo Sepia a la plancha c/ mayonesa Fruta
★ Miércoles 4	★ Miércoles 11	★ Miércoles 18	★ Miércoles 25	
Sopa de pescado Escalope de ternera c/ patatas Yogur	Lombarda rehogada Cazón adobado c/ ensalada Fruta	Sopa de letras Tortilla francesa c/ queso Yogur	Espinacas rehogadas Costillas a la barbacoa Fruta	
★ Jueves 5	★ Jueves 12	★ Jueves 19	★ Jueves 26	
Ensalada mixta Albóndigas c/arroz Fruta	Ensalada completa Ternera en salsa c/ patatas Fruta	Pasta con gambas Salmón a la plancha Fruta	Trigueros a la plancha Bonito c/ tomate Yogur	
★ Viernes 6	★ Viernes 13	★ Viernes 20	★ Viernes 27	
Macarrones c/ verduras Nuggets Fruta	Arroz milanesa Calamares a la romana Yogur	Crema de espinacas Flamenquines c/ patatas Fruta	Arroz c/ tomate Huevos fritos Fruta	

Contacto: [central@duocomedores.com](mailto:central@duocomedores.com) [www.duocomedores.com](http://www.duocomedores.com)

Tel: 91 724 00 04 Fax: 91 724 00 03