

MENÚ DE MAYO

Colegio San José MM. Mercedarias

Más de 50 años educando en libertad



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Aportes nutricionales	
3 Sopa de picadillo Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta y pan	4 Macarrones boloñesa Salchichas con puré Lácteo y pan	5 Fabada asturiana Came mechada con Zanahoria Fruta y pan	6 Arroz primavera Huevos rellenos de atún con lechuga Fruta y pan	7 Crema de calabacín Merluza a la romana con tomate aliñado Fruta y pan	Kcal:	683.5
10 Arroz a la cubana Pollo al horno con verdura Fruta y pan	11 Lentejas a la riojana Tortilla francesa con Ensalada Fruta y pan	12 Crema de verdura Albóndigas con patatas Lácteo y pan	13 Salmorejo Empanadillas de atún con ensalada Fruta y pan	14 Espaguetis carbonara Bacalao con tomate y patatas Postre y pan	Kcal:	685.2
17 Sopa de verdura y Legumbres Tortilla de patatas con tomate en rodajas Fruta y pan	18 Patatas guisadas Lomo adobado con Remolacha Lácteo y pan	19 Lasaña de atún Huevos estrellados con Jamón y lechuga Fruta y pan	20 Crema de calabaza Filete empanado con ensaladilla rusa Fruta y pan	21 Cascode Merluza en salsa con verdura Postre y pan	Kcal:	701.5
24 Macarrones con gambas Calamares al ajillo con guisantes Fruta y pan	25 Sopa de ave Hamburguesa de con tomate en rodaja Fruta y pan	26 Gazpacho Croquetas con lechuga y zanahoria Lácteo y pan	27 Puchero de garbanzo Pollo al chilindrón con Puré de patatas Fruta y pan	28 Paella de marisco Huevo frito con tomate Postre y pan	Kcal:	695.5
31 Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada mixta Fruta y pan					Kcal:	682.2
					Hidratos:	87.2
					Lípidos:	24.25
					Proteínas:	31.64
					Kcal:	685.2
					Hidratos:	86.2
					Lípidos:	22.75
					Proteínas:	27.43
					Kcal:	701.5
					Hidratos:	90.3
					Lípidos:	26.35
					Proteínas:	30.42
					Kcal:	695.5
					Hidratos:	90.2
					Lípidos:	27.25
					Proteínas:	29.64
					Kcal:	682.2
					Hidratos:	83.2
					Lípidos:	22.25
					Proteínas:	28.11

Y con *Mayo* llega el mes de las flores, el Día de la Madre, el **mes de María**!!!! Toda flor será un futuro fruto, durante este mes donde podemos apreciar la belleza de las flores en su más amplio esplendor, es solo la antesala de la fruta que nos espera durante los meses de verano. Disfrutemos de la naturaleza y aprendamos de ella.

Colegio SAN JOSÉ
MM MERCEDARIAS
C/Plaza de las Mercedarias, 6
41004 SEVILLA

Directora  Dietista