

COMEDOR ESCOLAR SAFA - SAN LUIS

MES DE MAYO 2021

3	FIESTA	4 Macarrones mantequilla y queso Revuelto de calabacines Fruta	5 Puré de verduras Filete de cerdo en su jugo Lacteos	6 Puchero con fideos Tortilla de patatas con ensalada de tomate. Fruta	7 Lentejas con verduras Limanda empanada con zanahorias cocidas. Fruta.
10	Arroz a la cubana Huevos duros con ensalada. Fruta.	11 Guiso de patatas con verduras cazón frito con ensalada Fruta	12 Puré de calabacines Pollo al horno Lacteo	13 Alubias con chorizo Tilapia al horno con verduras Fruta	14 Macarrones con Tomate Croquetas con rodajas de tomate. Fruta.
17	Lentejas con calabacines Tortilla a la francesa con ensalada de maiz Fruta.	18 Pure de calabaza Hamburguesa mixta con ensalada. Fruta	19 Espaguetis con carne de pollo y tomate Pisto con huevo duro Lacteo	20 Garbanzos con chorizo Lagrimitas de merluza con lechuga Fruta	21 Puchero con fideos ropa vieja tomates aliñados Fruta
24	Pastel de berenjena Revuelto de jamon de york con ensalada de maiz. Fruta.	25 Habichuelas con chorizo Merluza en salsa verde ensalada de tomate. Fruta	26 Espirales con tomate filete de cerdo en salsa con tomate aliñado Lacteo	27 Lentejas con verduras Palitos de merluza con verduras al horno. Fruta	28 Guisantes con carne cerdo Tortilla de patatas con zanahorias cocidas. Fruta
31	Carne con tomate Huevos rellenos con ensalada Fruta				



Propuesta de cenas

FIESTA	4 Filetito de pollo a la plancha con tomate natural Fresas	3 Huevos pasados por agua Flan	6 Pinchitos y ensalada Yogur	7 Salchichas con veduritas cocidas Queso Fresco
10 Sopita de pescaito en blanco Yogur	11 Lomo adobado con ensalada Manzana	12 Acedias y chocos fritos con guarnicion de arroz Flan	13 Tortilla de calabacines Natillas	14 Huevos rellenos de atun ensalada yogurt
17 Sandwich de jamon York y queso Natillas	18 Pure de patatas Salchichas a la plancha Peras	19 Filete de hígado al ajillo Flan	20 Alitas de pollo al horno ensalada de tomate Yogur	21 Lenguado a la plancha ensalada Natillas
24 Arroz 3 delicias cuajada	25 Tortilla de espinacas Uvas	26 Huevos rellenos de atun y ensalada Flan	27 Sopita de arroz y huevo duro Yogur	28 Chuletas de pavo con rodajas de tomate Natilla
31 Tortilla de patatas y zanahorias Queso Fresco				

Todos los menú irán acompañados de su pan y agua. Una vez a la semana el pan será integral.

El menú podrá sufrir modificaciones según disponibilidad de los alimentos en el mercado.

Existe posibilidad de realizar dietas especiales, siendo en cualquier caso, respaldada por un informe medico.

Los menú han sido elaborados en base a la **Guía de Nutrición Saludable y Prevención de Trastornos Alimentarios.**

