

MAYO



SABOREA TU SALUD
Centro Policlínico

<p>*En los pescados al horno que no se indica entre paréntesis "sin mayonesa", llevan mayonesa. Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almíbar Los valores nutricionales indicados son aproximados y corresponden a una edad entre 8 y 12 años. De 3 a 8 años los valores se reducen en un 25 % aprox. A los alumnos/as con incompatibilidades alimentarias (médicas, religiosas...) se les sustituirán los alimentos incompatibles por otros adecuados. A continuación se especifican las sustituciones concretas para los alumnos/as que no comen carne (por ejemplo los musulmanes)</p>		<p>Miércoles 1 Festivo</p>		<p>Jueves 2 Crema de calabacín Merluza a la romana con ensalada Fruta, pan y agua</p>		<p>Viernes 3 Arroz con verduras Pollo al limón (asado) (Tortilla francesa con queso) con verduras salteadas Fruta, pan y agua</p>			
				Kcal.: 614 Prot.: 34,2g	Lip.: 26,1g H.car.: 60,2g	Kcal.: 712 (728) Prot.: 43,6g (27g)	Lip.: 21,7g (30,8g) H.car.: 84,9g (85,2g)		
<p>Lunes 6 Garbanzos con acelgas Tortilla con champiñones y queso Fruta, pan y agua</p>		<p>Martes 7 Puré de verduras Ragout de ternera con champiñones (Tortilla española con queso y ensalada) Fruta, pan y agua</p>		<p>Miércoles 8 Macarrones con tomate gratinados Merluza al horno (sin mayonesa) con ensalada Fruta, pan y agua</p>		<p>Jueves 9 Lentejas con verduras Huevos abiertos en tomate con ensalada Yogur, pan y agua</p>		<p>Viernes 10 Judías verdes salteadas Pollo asado (Lenguado al horno) con patatas y verduras Fruta, pan y agua</p>	
Kcal.: 676 Prot.: 36,3g	Lip.: 29,3g H.car.: 66,3g	Kcal.: 525 (511) Prot.: 26,6g (16,7g)	Lip.: 23g (21,4g) H.car.: 52,7g (61g)	Kcal.: 809 Prot.: 38,4g	Lip.: 31,5g H.car.: 92,2g	Kcal.: 525 Prot.: 23,3g	Lip.: 27,9g H.car.: 44,5g	Kcal.: 519 (534) Prot.: 37,7g (30,8g)	Lip.: 17,1g (21,8g) H.car.: 52,9g (53g)
<p>Lunes 13 Judías blancas guisadas Huevos abiertos con ensalada Fruta, pan integral y agua</p>		<p>Martes 14 Sopa de verduras y estrellitas Tortilla española con queso y verduras salteadas Yogur, pan y agua</p>		<p>Miércoles 15 Judías verdes con patatas Lomo a la plancha (sardinas con huevo duro) con pimientos Fruta, pan y agua</p>		<p>Jueves 16 Crema de calabacín Lenguado a la romana con ensalada Fruta, pan y agua</p>		<p>Viernes 17 Lentejas con verduras Tortilla francesa con queso y ensalada Fruta, pan y agua</p>	
Kcal.: 567 Prot.: 28g	Lip.: 39,5g H.car.: 61,6g	Kcal.: 585 Prot.: 23,2g	Lip.: 22,9g H.car.: 69g	Kcal.: 602 (551) Prot.: 37,1g (34,2g)	Lip.: 25,7g (23g) H.car.: 54,8g (51,6g)	Kcal.: 608 Prot.: 33,9g	Lip.: 41,9g H.car.: 60,2g	Kcal.: 577 Prot.: 26,1g	Lip.: 49,3g H.car.: 44,1g
<p>Lunes 20 Arroz con pisto Tortilla francesa con setas y queso Fruta, pan integral y agua</p>		<p>Martes 21 Acelgas con patata Guiso de pavo con verduras (Huevos abiertos con tomate) Yogur, pan y agua</p>		<p>Miércoles 22 Lentejas con verduras Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta, pan y agua</p>		<p>Jueves 23 Crema de zanahoria y calabaza Albóndigas con ensalada de tomate y maíz (Brochetas de queso y calabacín) Fruta, pan y agua</p>		<p>Viernes 24 Garbanzos con verduras Tortilla francesa con queso con ensalada Fruta, pan y agua</p>	
Kcal.: 679 Prot.: 16g	Lip.: 26g H.car.: 83,6g	Kcal.: 557 (562) Prot.: 33,7g (23,3g)	Lip.: 22,5g (27,9g) H.car.: 54,3g (53,7g)	Kcal.: 639 Prot.: 49,6g	Lip.: 23,2g H.car.: 57,3g	Kcal.: 622 (671) Prot.: 18,2g (35,1g)	Lip.: 24,1g (24,7g) H.car.: 79,8g (76,3g)	Kcal.: 724 Prot.: 32,7g	Lip.: 36,2g H.car.: 66,2g
<p>Lunes 27 Judías verdes salteadas Merluza al horno con ensalada Fruta, pan integral y agua</p>		<p>Martes 28 Judías blancas guisadas Sardinas con ensalada Fruta, pan y agua</p>		<p>Miércoles 29 Lasaña de verduras Pechuga de pollo a la plancha (lenguado a la plancha) con lechuga y maíz Fruta, pan y agua</p>		<p>Jueves 30 Crema fría de puerros Tortilla española ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua</p>		<p>Viernes 31 Sopa de verduras y estrellitas Huevos rellenos con Lechuga y zanahoria rallada Yogur, pan y agua</p>	
Kcal.: 644 Prot.: 29,4g	Lip.: 39,6g H.car.: 41,9g	Kcal.: 654 Prot.: 39,7g	Lip.: 27,5g H.car.: 61,2g	Kcal.: 737 (663) Prot.: 46,4g (33,6g)	Lip.: 27,3g (24,5g) H.car.: 75,4g (75,4g)	Kcal.: 518 Prot.: 14,7g	Lip.: 14,8g H.car.: 65,6g	Kcal.: 608 Prot.: 32g	Lip.: 27,1g H.car.: 57,9g

679 21 54 41

hola@saboreatusalud.com

@saboreatusalud















@centrosaboreatusalud

Plaza España 2, Fuentesrebollo

www.saboreatusalud.com

Mayo 2024

Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
3	Tortilla francesa con queso  
7	Tortilla española con queso y ensalada  
10	Lenguado al horno con patatas y verduras   
15	Sardinas con huevo duro  
21	Huevos abiertos con tomate y ensalada 
23	Brochetas de queso y calabacín   
29	Lenguado a la plancha 

SANDRA GÓMEZ GONZÁLEZ
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CYL00273



Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almíbar

Los valores nutricionales indicados son aproximados y corresponden a una edad entre 8 y 12 años. De 3 a 8 años los valores se reducen en un 25 % aprox.

A los alumnos/as con incompatibilidades alimentarias (médicas, religiosas...) se les sustituirán los alimentos incompatibles por otros adecuados.
A continuación se especifican las sustituciones concretas para los alumnos/as que no comen carne (por ejemplo, los musulmanes)

 679 21 54 41

 hola@saboreatusalud.com

 @saboreatusalud

 @centrosaboreatusalud

 Plaza España 2, Fuentesrebollo

 www.saboreatusalud.com