



FECHA MAYO 2019

LUNES / LUNDI



6

VACACIONES

13

Lentejas con verduras y chorizo
Lentilles avec légumes et chorizo
Ensalada de lentejas/Salade de lentilles
Filetes rusos con calabacín rehogado
Filets panés avec courgettes sautés
Fruta variada/Fruit au choix

20

Garbanzos estofados/Pois chiches cuisinés
Buffet de ensalada:
lechuga, huevo, maíz y aceitunas
Jamoncitos de pollo con brocoli
Cuisse de poulet avec brocoli
Fruta variada/Fruit au choix

27

Pasta con tomate/Pâtes à la tomate
Ensalada de pasta/Salade de pâtes
Pavo con pisto/Dinde avec ratatouille
Fruta variada/Fruit au choix

MARTES / MARDI

VALOR MEDIO POR CADA 100
GRAMOS DE PLATO ELABORADO

PLATOS ELABORADOS CON
INGREDIENTES NATURALES
EL PAN Y ALGUNOS TIPOS DE FRUTAS Y
YOGURES SON PRODUCTOS ECOLÓGICOS

7

VACACIONES

14

FIESTA EUROPEA
Crema de puerros y patata
Velouté de poireaux et pommes de terre
Ensalada griega/Salade grèque
Nuggets con patatas/Nuggets et pommes de terre
Gofres y fruta variada/Gaufres et fruit au choix

21

Macarrones gratinados/Gratin de macaronis
Ensalada de macarrones/Salade de macaronis
Merluza al horno con guisantes
Merlue au four avec petit pois
Yogur y fruta variada/Yaourt et fruit au choix

28

JORNADA FRANCESA
Ensalada Lyonesa
Tartiflettes
Panes con queso
Helado y Fruta variada

MIÉRCOLES / MERCREDI

1

FESTIVO

8

VACACIONES

15

Arroz con tomate/Riz à la tomate
Ensalada de arroz/Salade de riz
Pavo con judías verdes
Dinde avec haricots verts
Fruta variada/Fruit au choix

22

Crema de zanahoria/Velouté de carottes
Menestra de verduras/Jardiniere de légumes
Lomo con champiñones
Rôti avec champignons
Fruta variada/Fruit au choix

29

Crema de verdura/Velouté de légumes
Salmorejo(huevo y jamon)
Salmorejo(oeuf et jambon)
Lomo con patatas/Rôti avec pommes de terre
Fruta variada/Fruit au choix

JUEVES / JEUDI

2

Crema de verduras/Velouté de légumes
Salmorejo(huevo y jamon)
Salmorejo(oeuf et jambon)
Albondigas de pollo con patatas
Boulettes de poulet avec pommes de terre
Yogur y fruta variada/Yaourt et fruit au choix

9

VACACIONES

16

Sopa de fideos/Soupe de vermicelle
Salmorejo(huevo y jamon)
Salmorejo(oeuf et jambon)
Salmon al horno con menestra
Saumon au four avec jardiniere
Natilla y fruta variada/Danette et fruit au choix

23

Paella/Paella
Ensalada de arroz/Salade de riz
Limanda empanada con coliflor
Limande pané avec chou-fleur
Flan y fruta variada/Flan et fruit au choix

30

Alubias con verduras y chorizo
Haricots aux légumes et chorizo
Buffet de ensalada:
lechuga, tomate, maíz y pepino
Cazon/Lotte marinée
Yogur y fruta variada/Yaourt et fruit au choix

VIERNES / VENDREDI

3

Canelones/Canellonis
Buffet de ensalada:
lechuga, pepino, pimiento, y huevo
Pavo con pisto/Dinde avec ratatouille
Fruta variada/Fruit au choix

10

VACACIONES

17

Ternera a la jardinera/Boeuf à la jardiniere
Ragoût de pommes de terre avec du boeuf
Buffet de ensalada:
lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Tortilla de patatas/Omelette de pommes de terre
Fruta variada/Fruit au choix

24

Crema de calabacín/Velouté de courgette
Buffet de ensalada:
lechuga, tomate, pimientos y pepino
Pizza de jamon york y queso
Pizza de jambon et au fromage
Fruta variada/Fruit au choix

31

Ensalada de arroz/Salade de riz
Arroz negro con calamares
Riz noir avec calmar
Pollo estofado con verduras
Ragoût de poulet aux légumes
Fruta variada/Fruit au choix



MAYO 2019

LUNES / LUNDI	MARTES / MARDI	MIÉRCOLES / MERCREDI	JUEVES / JEUDI	VIERNES / VENDREDI
		1 FESTIVO	2 SOPA/SOUBE PESCADO/POISON FRUTA/FRUIT	3 VERDURAS/LEGUMES HUEVO/OEUF LÁCTEO/LAITIER
6 VACACIONES	7 VACACIONES	8 VACACIONES	9 VACACIONES	10 VACACIONES
13 SOPA/SOUBE PESCADO/POISON LÁCTEO/PRODUIT LAITIER	14 VERDURAS/LÉGUMES HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	15 CREMA/CRÉME PESCADO/POISON LÁCTEO/PRODUIT LAITIER	16 ENSALADA/SALADE HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	17 SOPA/SOUBE PESCADO/POISON LÁCTEO/PRODUIT LAITIER
20 VERDURAS / LEGUMES PESCADO/POISON LÁCTEO/PRODUIT LAITIER	21 CREMA/CRÉME HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	22 SOPA/SOUBE PESCADO/POISSON LÁCTEO/PRODUIT LAITIER	23 CREMA/CRÉME HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	24 VERDURAS/LÉGUMES PESCADO/POISON LÁCTEO/PRODUIT LAITIER
27 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISON LÁCTEO/PRODUIT LAITIER	28 CREMA/CRÉME HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	29 VERDURAS/LÉGUMES PESCADO/POISON LÁCTEO/PRODUIT LAITIER	30 CREMA/CRÉME TERNERA/BOEUF FRUTA/FRUIT	31 SOPA/SOUBE HUEVO/OEUF LÁCTEO/PRODUIT LAITIER

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
INFORMATION NUTRITIONNELLE

"LA ABSORCIÓN DE HIERRO Y ZINC
La familia Allium (cebollas, puerros, ajos, etc.), aumenta la asimilación del hierro y del zinc, los dos minerales cuya absorción es más difícil de conseguir.

Es suficiente con añadir estas hortalizas a la receta que se está preparando para aumentar su absorción. Cuanta más cebolla y más ajo utilizemos, mayor será la absorción de estos minerales."

"L'ABSORPTION DU FER ET DU ZINC
La famille Allium (oignons, poireaux, ail, etc.) augmente l'assimilation du fer et du zinc, les deux minéraux dont l'absorption est plus difficile à réaliser.

Il suffit d'ajouter ces légumes à la recette en préparation pour augmenter leur absorption. Plus nous utilisons d'oignons et d'ail, plus ces minéraux sont absorbés. "