

Menú Primaria - MAYO / MAY 2021

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY							
3		4		5		6		7							
<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: #c0392b;">Not a school day</p>		<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: #27ae60;">Not a school day</p>		Colflor gratinada (7) Cauliflower Au gratin		Pasta bake con atún (1,3,4) Tuna & pasta bake		Gazpacho (12) Cold gazpach soup							
				Albóndigas en salsa de tomate con patatas dado (6,12) Meatballs in tomato sauce with fresh fries		Ragout de pavo con salsa Gravy y patata asada (12) Turkey ragout & Gravy		Sepia rebozada al limón c/ensalada de pasta (1,2,3,4,7,14) Breaded white fish & lemon with pasta salad							
				Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre lácteo/ Dairy							
				kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC
10		11		12		13		14							
Arroz con tomate y verduras Sautéed rice & tomato sauce		Salteado de quinoa con espárragos y cilantro Sautéed quinoa with asparagus & coriander		Crema de zanahorias con picatostes (1,7,12) Cream of carrots & croutons		Macarrones con queso (1,3,7) Macaroni cheese		Canelones vegetales (1,3,7) Canneloni Verdi							
Flamenquín casero con ensalada (1,3,6,7) Flamenquin & salad		Salchichas frescas encebolladas con puré de patata gratinado (6,7,12) Fresh sausages & onions with cheesy mashed potatoes		Calamares a la romana al limón con ensalada (1,3,14) Deep fried calamari & lemon		Tortilla española con ensalada (3,12) Spanish omelette with salad		Lagrimitas de pescado con salta tártara (1,3,4,6,10) Fish gourjons & tartar sauce							
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre lácteo/ Dairy							
kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC
17		18		19		20		21 - VEGGIE DAY							
Crema de verduras naturales (12) Cream of vegetables soup		Lasaña casera vegetal (1,3,7) Lasagne verdi		Crema de calabaza con picatostes (1,7,12) Cream of pumpkin		Espaguetis al pesto (1,3) Spaguetti al pesto		Risotto de champiñones y espárragos (7) Mushroom & asparagus risotto							
Huevos rotos con patatas (3,12) Broken eggs & chips		Pavo al ajillo con ensalada Turkey & lemon		Fajitas de pollo (1) Chicken fajitas		Fil. De salmón al horno con limón y ensalada (4) Grilled salmon fillet & lemon		Berenjena rellena de boloñesa de soja (6) Stuffed aubergine with soy bolognese							
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre lácteo/ Dairy							
kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC
24		25		26		27		28 - THEMED DAY - "GREEK LUNCH"							
Macarrones con tomate gratinados (1,3,7) Macaroni au Gratin		Fideos Pad Thai con verduras y gambas (2) Pad Thai noodle & crevettes		Ensalada libanesa de lentejas Lentils salad Lebanese style		Sopa fría de sandía Cold watermelon soup		Spanokopita (1,3,7). Tarta Griega de espinacas y queso. Sapanokopita							
Sajonia a la plancha con ensalada Grilled sajonía steaks & salad		Bacalao a la riojana con patata asada (4,12) Cod fillet riojana style & roast potatoes		Ternera Stroganoff con arroz Beef stroganoff & saffron rice		Pollo Schnitzel con patata asada (1,3,12) Chicken Schnitzel & roast potatoes		Mousaka tradicional de carne (1,7) Traditional beef & aubergine mousakka							
Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Postre lácteo/ Dairy							
kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC
31		32		33		34		35							
Crema fría de melón (7) Cold cream of melon		Hamburguesa con queso y patatas (6,7,12) Cheese burger & fries		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit		Fruta de temporada / Seasonal fruit							
kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC	kcal	Lip	Prot	HdC
46		47		48		49		50							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitas	Altramucos	Moluscos



Menú Primaria - Menú vegetariano - MAYO / MAY 2021

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, melón, sandía...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY																												
3	4	5	6	7																												
Not a school day	Not a school day	Colflor gratinada (7) Cauliflower Au gratin	Pasta bake con tomate (1,3) Pasta bake	Gazpacho (12) Cold gazpach soup																												
		Huevos guisados en salsa de tomate con patatas dadas (3,12) Boiled eggs & tomato sauce	Hamburguesa de seitán y zanahorias con salsa Gravy y patata asada (1,6,10,12) Vegetables burger & Gravy	Lentejas con tofu y verduras (6) Lentils & tofu soup																												
		Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy																												
		10	11	12	13	14																										
Arroz con tomate y verduras Sautéed rice & tomato sauce	Salteado de quinoa con espárragos y cilantro Sautéed quinoa with asparagus & coriander	Crema de zanahorias con picatostes (1,7,12) Cream of carrots & croutons	Macarrones con queso (1,3,7) Macaroni cheese	Canelones vegetales (1,3,7) Cannelloni Verdi																												
Croquetas vegetales con ensalada (1,3,6,7) Vegetables croquettes	Salchichas vegetales encebolladas con puré de patata (elaborado sin leche) (1,3,9,12) Veggie sausages & onions with cheesy mashed potatoes	Empanadillas caseras rellenas de pisto con ensalada (1,3) Stuffed pastries & pisto	Tortilla española con ensalada (3,12) Spanish omelette with salad	Seitán con salsa tártara (1,6,10) Seitan & tartar sauce																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy																												
17	18	19	20	21 - VEGGIE DAY																												
Crema de verduras naturales (12) Cream of vegetables soup	Lasaña casera vegetal (1,3,7) Lasagne verdi	Crema de calabaza con picatostes (1,7,12) Cream of pumpkin	Espaguetis al pesto (1,3) Spaguetti al pesto	Risotto de champiñones y espárragos (7) Mushroom & asparagus risotto																												
Huevos rotos con patatas (3,12) Broken eggs & chips	Hamburguesa de seitán al ajillo con ensalada (1,6,10) Seitan burger	Fajitas de tofu (1,6) Tofu fajitas with vegetables	Revuelto de calabacín con ensalada (3) Scrambled eggs & zucchini	Berenjena rellena de boloñesa de soja (6) Stuffed aubergine with soy bolognese																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy																												
24	25	26	27	28 - THEMED DAY - "GREEK LUNCH"																												
Macarrones con tomate gratinados (1,3,7) Macaroni au Gratin	Fideos Pad Thai con verduras Pad Thai noodlese	Ensalada libanesa de lentejas Lentils salad Lebanese style	Sopa fría de sandía Cold watermelon soup	Spanokopita (1,3,7). Tarta Griega de espinacas y queso. Sapanokopita																												
Tortilla de brécol con ensalada (3) Broccoli omelette with salad	Tofu a la riojana con patata asada (6,12) Tofu riojana style & roast potatoes	Huevos cocidos en salsa de tomate con arroz Boiled eggs & tomato sauce with rice	Seitan Schnitzel con patata asada (1,3,6,12) Seitan Schnitzel & roast potatoes	Mousaka de verduras (berenjena rellena de pisto) (1,7) Vegetables & aubergine mousakka																												
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Postre lácteo/ Dairy																												
31																																
Crema fría de melón (7) Cold cream of melon	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td> </tr> </table>				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																			
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos																			
Tortilla española de patatas y pimientos con ensalada (3,12) Spanish omelette & peppers with salad																																
Fruta de temporada / Seasonal fruit																																

