Menú Basal

Mayo 2021

COLEGIO MONTEALBIR

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Patatas guisadas con costillas (Stew potatoes with ribs) Salmón al horno con salsa de naranja (Baked salmon with orange sauce) Ensalada de maíz (Corn salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Macarrones gratinados con chorizo (Gratin macaroni with sausahe) Chuleta de sajonia a la plancha (Grilled pork chop) Ensalada de col (Cabbage salad) Fruta de temporada y pan (Seasonal fruit and bread)	Crema suave de zanahoria con picatostes (Soft carrot cream with croutons) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas fritas (French fries) Melocotón en almibar y pan (Peach in syrup and bread)	Fabes con compagno (Fabes with compagno) Merluza en salsa verde con huevo cocido y esparrago blanco (Hake in green sauce with boiled egg and white asparagus) Ensalada mixta (Mixed salad) Fruta de temporada y pan (Seasonal fruit and bread)	Sopa de picadillo (Picadillo soup) San jacobo casero (Homemade san jacobo) Patatas gajo (Delixe french fries) Quesada casera y pan (Homemade quesada and bread)
	DÍA 10	**DÍA 11**	**DÍA 12**	**DÍA 13**	**DÍA 14**
	Arroz estilo hong kong (Hong kong style rice) Bacalao en salsa de piquillo (Cod in piquillo sauce) Patatas panadera (Potatoes) Fruta de temporada y pan (Seasonal fruit and bread)	Sopa de cocido (Noodle soup) Cocido completo; repollo, patata, zanahoria, garbanzos, ternera, pollo, chorizo, morcilla y tocino (Chickpeas in stew with meat and vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Crema de brócoli con crujiente de queso (Brocoli cream with crunchy cheese) Costillas a la barbacoa (Barbacue ribs) Patatas bravas (Spicy potatoes) Fruta de temporada y pan (Seasonal fruit and bread)	Tallarines con verduras y soja (Noodles with vegetables and soy) Cazón en adobo (Marinated dogfish) Ensalada mixta (Mixed salad) Natillas caseras y pan (Home custard and bread)	Lentejas con cuscus (Lentils stew with cuscus) Jamoncitos de pollo al curry (Curry chicken hams) Arroz pilaf (Rice) Piña en su jugo y pan (Pineapple in its juice and bread)
	DÍA 17	**DÍA 18**	**DÍA 19**	**DÍA 20**	**DÍA 21**
	Crema de calabacín con picatostes (Zucchino cream with croutons) Merluza a la romana (Floured hake) Ensalada de maíz (Corn salad) Mousse de fresa y pan (Strawberry mousse and bread)	Paella mixta (Mixed paella) Lomo asado al roquefort (Roquefort roast loin) Puré de manzana (Apple purée) Fruta de temporada y pan (Seasonal fruit and bread)	Espirales de verduras con boloñesa (Vegetable spirals with bolognese) Abadejo en papillote (Fish with vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)	Potaje (Stew) Pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Patata dado (Diced potatoes) Fruta de temporada y pan (Seasonal fruit and bread)	**JORNADA INTERNACIONAL DE CUBA** Sopa criolla (Creole soup) Boliche de res mechada a la santiaguera (Boliche de res mechada a la santiaguera) Arroz con chicharritas (Rice with chicharritas) Cafritoleta y pan (Cafritolera and bread)
	DÍA 24	**DÍA 25**	**DÍA 26**	**DÍA 27**	**DÍA 28**
	Spaguettis frutti di mare (Spaguetis fruti di mari) Atun encebollado (Tuna with onion) Ensalada mixta (Mixed salad) Fruta de temporada y pan (Seasonal fruit and bread)	Arroz 3 delicias con salsa agridulce (Three delights rice with sweet and sour sauce) Pavo en pepitoria (Turkey in fricassee) Patatas panadera (Potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread)	Sopa de puchero con estrellitas (Stew soup with pasta) Salmon a la romana con alioli (Floured salmon with alioli) Ensalada mixta (Mixed salad) Panacota y pan (Pana cotta and bread)	Huevos rotos con jamón (Scrambled eggs with ham) Salchichas al vino (Sausages in wine) Arroz (Rice) Fruta de temporada y pan integral (Seasonal fruit and whole wheat bread)	**DÍA DE 2 ESO** Bacon cheese fries con nuggets pollo (Bacon cheese fries with nuggets pollo) Lasaña de ternera (Beef lasagne) Brownie de chocolate con helado de vainilla y pan (Choocolate brownie with vainilla ice cream and bread)

MENÚ LIBRE DE ACEITE DE PALMA

MENÚS ELABORADOS POR ELENA GARCIA MARTINEZ DIETISTA COLEGIADA MAD-00071