COLEGIO JUAN PABLO II PARLA Curso 2024-2025

MAYO

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
05 Kcal 693 P. 23 Lip. 39 H.C. 66 – Judías verdes rehogadas – Burger meat a la plancha con ensalada – Fruta Pan	06 Kcal 875 P. 36 Lip. 38 H.C. 96 – Macarrones integrales carbonara – Filete de merluza en salsa verde – Yogur sabores Pan integral	07 Kcal 644 P. 44 Lip. 16 H.C. 86 – Lentejas – Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada – Fruta Pan	08 Kcal 841 P. 37 Lip. 24 H.C. 119 – Paella de verduras – Estofado de pollo con verduras – Yogur natural Pan	09 Kcal 548 P. 14 Lip. 17 H.C. 89 – Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan
12 Kcal 789 P. 39 Lip. 21 H.C. 114 – Espaguetis salteados con champiñón y bacon – Bacalao en salsa con ensalada – Fruta Pan	13 Kcal 621 P. 27 Lip. 23 H.C. 77 – Brócoli salteado con pavo – Filete de pollo empanado con ensalada – Yogur natural Pan	14 Kcal 849 P. 29 Lip. 35 H.C. 107 – Arroz con tomate – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	15 Kcal 918 P. 52 Lip. 34 H.C. 102 – Sopa de cocido – Garbanzos y carne del cocido – Helado Pan	16 Kcal 780 P. 28 Lip. 39 H.C. 76 **DÍA SIN GLUTEN** Crema de calabacín Revuelto de patata y atún Fruta Totopos
19 Kcal 876 P. 35 Lip. 28 H.C. 125 – Arroz con pollo – Merluza al horno con verduritas – Fruta Pan	20 Kcal 813 P. 43 Lip. 34 H.C. 83 – Coliflor con bechamel – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – Yogur sabores Pan	21 Kcal 722 P. 47 Lip. 20 H.C. 94 – Lentejas con chorizo – Lomo adobado de cerdo empanado con ensalada – Fruta Pan	22 Kcal 683 P. 20 Lip. 43 H.C. 58 – Ensalada con pasta – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur natural Pan	23 Kcal 750 P. 45 Lip. 19 H.C. 99 – Guisantes salteados con jamón serrano – Bacalao en salsa verde con patata panadera – Fruta Pan
26 Kcal 484 P. 14 Lip. 15 H.C. 76 – Menestra de verduras – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan	27 Kcal 839 P. 35 Lip. 28 H.C. 111 – Macarrones integrales con tomate – Filete de merluza en salsa de zanahoria – Yogur sabores Pan	28 Kcal 677 P. 36 Lip. 23 H.C. 82 – Judías blancas – Alitas de pollo con salsa barbacoa y ensalada – Fruta Pan	29 Kcal 723 P. 30 Lip. 16 H.C. 114 – Arroz con verduritas – Lacón a la gallega – Yogur natural Pan	30 Kcal 811 P. 34 Lip. 34 H.C. 98 **ENTRONIZACIÓN** Lentejas guisadas Huevos fritos con patatas Helado Pan

"Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro"

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com