

## ALÉRGENOS



*¡Si algún niño/a tuviese alguna intolerancia alimentaria a estos alérgenos debe comunicarlo mediante certificado médico para que pueda ser atendido debidamente!*

*Gracias por su colaboración.*

## Si comemos Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra, huevo o legumbre
Huevo	→	Pescado, carne magra o legumbre
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

# MENÚ ESCOLAR MAYO CURSO 2022 - 2023

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

2 MACARRONES GRATINADOS  
LOMO A LA PLANCHA  
ARROZ CON LECHE  
FRUTA DE TEMPORADA

3 SALPICÓN DE ATÚN  
LENGUADO CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

4 LENTEJAS A LA RIOJANA  
TORTILLA CON ENSALADA  
YOGUR  
FRUTA DE TEMPORADA

5 JUDÍAS VERDES  
PECHUGA A LA PLANCHA  
FRUTA DE TEMPORADA

8 ARROZA LA CUBANA  
FILETE RUSO  
NATILLAS  
FRUTA DE TEMPORADA

9 GARBANZOS CON CHORIZO  
MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

10 ESPAGUETIS CON TOMATE  
CROQUETAS Y EMPANADILLAS CASERAS  
YOGUR  
FRUTA DE TEMPORADA

11 MENESTRA DE VERDURAS  
POLLO ASADO A LA NARANJA  
SORBETE

12 SOPA DE LA CASA  
SAN JACOBOS CON ENSALADA  
QUESO CON MEMBRILLO

15 ENSALADA DE PASTA  
LENGUADO A LA ROMANA  
FRUTA DE TEMPORADA

16 ENSALADILLA RUSA  
JAMÓN ASADO  
YOGUR  
FRUTA DE TEMPORADA

17 LETRAS  
GALEGAS

18 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  
FILETE A LA PANCHA  
MOUSSE

19 PIZZA VEDRUNA  
LOMO A LA PLANCHA  
HELADO

22 PAELLA MARINERA  
PECHUGA A LA PLANCHA  
YOGUR  
FRUTA DE TEMPORADA

23 LENTEJAS GUIADAS  
BACALAO A LA PORTUGUESA  
FRUTA DE TEMPORADA

24 ARROZ TRES DELICIAS  
CARNE ASADA  
NATILLAS  
FRUTA DE TEMPORADA

25 ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA  
LENGUADO CON ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DE TEMPORADA

26 CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS  
SORBETE

29 ENSALADILLA RUSA  
MERLUZA CON ENSALADA  
FRUTA DE TEMPORADA

30 ARROZ CON VERDURAS  
FILETE A LA PLANCHA  
YOGUR  
FRUTA DE TEMPORADA

31 ENSALADA DE PASTA  
MUSLITOS DE POLLO CON VERDURAS  
QUESO CON MEMBRILLO