

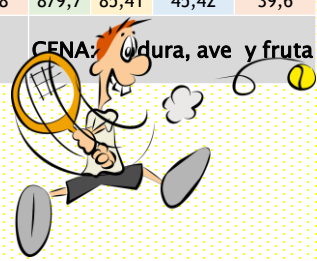


# MENÚ COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO

## MAYO-JUNIO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 5 al 10 del 5 Del 6 al 7 del 6	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan
	Arroz a la cubana con huevo duro	Judías verdes salteadas con jamón	Sopa de la abuela	Espaguetis con atún y cebolla	Crema de verduras con picatostes
	Rollitos de primavera	Pechuga de pollo con tomate	Solomillo con patatas	Tortilla de espinacas	Salmón con champiñones
	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo
	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip
	810,7 95,57 20,21 38,7	872,8 71,19 63,57 37,1	702,7 80,93 35,38 26,3	800,8 76,46 31,82 38,9	838,8 94,53 40,4 34,3
	CENA: Verduras, ave y lácteo	CENA: Sopa, pescado y fruta	CENA: Crema, pescado y lácteo	CENA: Verduras, ternera y fruta	CENA: Sopa, huevo y lácteo
Del 13 del 5 al 17 del 5 Del 10 del 6 al 14 del 6	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan
	Patatas gratinadas	Sopa de pescado con pasta	Guisado de patatas con magro y verduras	Lentejas con verduras	Paella valenciana
	Merluza en salsa mery con verduras	Pollo asado en su jugo con verdura	Tortilla de calabacín y queso	Redondo de ternera con champiñón y patata	Entremeses
	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo
	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip
	880,6 76,64 55,62 39,1	605,2 68,59 35,96 20,8	680,6 71,04 32,75 29,5	876,1 94,04 58,09 29,5	736,3 46,03 54,1 37,3
	CENA: Cema, cerdo y lácteo	CENA: Verduras, pescado y fruta	CENA: Sopa, ave y lácteo	CENA: Crema, huevo y fruta	CENA: Verduras, pescado y lácteo
Del 20 del 5 al 24 del 5 Del 17 del 6 al 21 del 6	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan
	Ensaladilla rusa	Crema de calabacín y brócoli	Canelones	Arroz al horno	Sopa de cocido
	Jamonicos de pollo con pisto	Rotti de pavo con salsa de verduras	Croquetas y empanadillas	York y queso	Filete de merluza con maíz
	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo
	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip
	805,8 78,2 50,47 31,7	727,6 76,52 43,72 26,6	1072,9 78,96 53,59 60,3	986,5 93,04 41,38 49,9	661,1 82,93 43,73 16,1
	CENA: Sopa, pescado y fruta	CENA: Verduras, huevo y lácteo	CENA: Sopa, ternera y fruta	CENA: Crema, pescado y lácteo	CENA: Verduras, ave y fruta
Del 27 del 5 al 31 del 5 2 y 3 del 5	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan	Ensalada variada Pan
	Patatas a la riojana	Cintas a la carbonara	Garbanzos estofados	Crema de calabaza con picatostes	Fideuá
	Pizza	Lomo al horno en su jugo	Pollo al horno con berenjena	Bacalao con champiñones	Entremeses surtidos
	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo	Fruta natural / Lácteo
	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip
	960,3 105,39 33,8 38,8	887,0 105,17 36,48 34,0	993,6 107,78 42,38 40,3	710,9 76,38 45,56 24,8	879,7 85,41 45,42 39,6
	CENA: Sopa, ternera y fruta	CENA: Verdura, pescado y lácteo	CENA: Crema, pescado y fruta	CENA: Sopa, cerdo y lácteo	CENA: Verdura, ave y fruta

Las frutas frescas que se servirán durante este mes de manera diaria serán: Fresa, kiwi, mandarina, manzana, naranja, pera y plátano. Opción de lácteo tras la fruta.



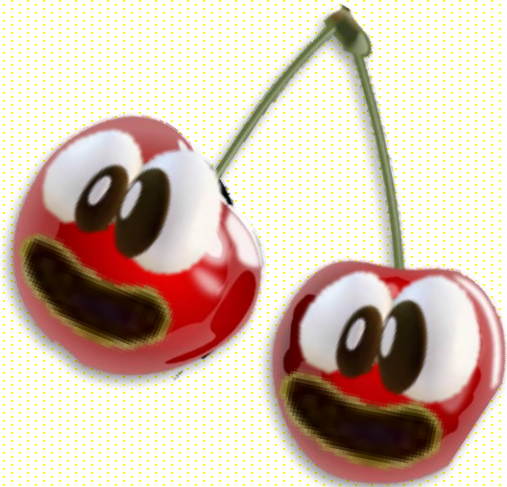
# La Cereza

**Origen:** Japón

**Cultivo:** Crece en un árbol, el cerezo

## Propiedades nutricionales:

- Betacarotenos que protegen la piel
- Ricas en vitaminas C y E
- Minerales: hierro, potasio, magnesio, ácido fólico y fibra



## Curiosidades:

- Ayudan a dormir
- Duran muy poco, solo de mayo a junio
- Ayuda a eliminar líquidos

## ¿CÓMO SE PUEDE COMER?

- Mermelada de cereza
- Sopa de cereza (cerezas, canela y ralladura de limón)
- Como guinda de un pastel

