



Lunes

Martes

Colegio Gaztelueta

Mayo 2019
Menú Basal

Elaborado en la cocina del colegio

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1	2	3			
				FIESTA	Kcal 975 Glú 97 Líp 49 Pro 40	Kcal 846 Glú 126 Líp 26 Pro 33			
					1° Patatas alpujarreñas	1° Paella			
					2° Escalope con ensalada	2° Merluza a la romana con ensalada			
					Postre Helado Pan	Postre Fruta Pan			
6	Kcal 659 Glú 79 Líp 23 Pro 37	7	Kcal 897 Glú 110 Líp 24 Pro 64	8	Kcal 999 Glú 98 Líp 64 Pro 34	9	Kcal 828 Glú 91 Líp 38 Pro 34	10	Kcal 966 Glú 133 Líp 32 Pro 43
1° Crema de verduras natural y puerro		1° Cocido de lentejas con verduras		1° Macarrones con chorizo		1° Patatas mimosa con nata		1° Arroz tres delicias	
2° Lomo adobado de cerdo con pimientos		2° Pechuga de pollo empanada con patatas		2° Huevos con bacon		2° Filete de gallo con ensalada		2° Filete ruso con salsa de tomate	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Helado Pan		Postre Fruta Pan		Postre Natillas Choco Pan	
13	Kcal 999 Glú 118 Líp 46 Pro 43	14	Kcal 816 Glú 104 Líp 25 Pro 49	15	Kcal 659 Glú 79 Líp 23 Pro 37	16	Kcal 830 Glú 120 Líp 23 Pro 42	17	Kcal 999 Glú 106 Líp 54 Pro 44
1° Espaguetis a la carbonara		1° Cocido de lentejas con zanahoria		1° Crema de verduras natural y acelgas		1° Arroz negro con calamares		1° Alubias blancas con chorizo	
2° Escalope de ternera con patatas		2° Filete de gallo con ensalada		2° Lomo asado con pimientos		2° Ragout de ternera con champiñones		2° Huevos con salchichas	
Postre Helado Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Copa Danone Pan	
20	Kcal 819 Glú 108 Líp 25 Pro 45	21	Kcal 825 Glú 116 Líp 20 Pro 50	22	Kcal 700 Glú 95 Líp 20 Pro 40	23	Kcal 825 Glú 91 Líp 37 Pro 36	24	Kcal 999 Glú 122 Líp 45 Pro 51
1° Espaguetis a la boloñesa		1° Cocido de garbanzos		1° Vainas con patatas		1° Patatas alpujarreñas		1° Arroz tres delicias	
2° Atún con tomate		2° Albóndigas con patatas		2° Estofado de pavo a la jardinera		2° Bacalao rebozado con ensalada		2° Muslo de pollo asado con chips	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Yogur Pan		Postre Fruta Pan		Postre Yogur Pan	
27	Kcal 810 Glú 94 Líp 33 Pro 38	28	Kcal 814 Glú 101 Líp 25 Pro 49	29	Kcal 682 Glú 90 Líp 21 Pro 37	30	Kcal 829 Glú 112 Líp 26 Pro 43	31	Kcal 999 Glú 130 Líp 42 Pro 30
1° Patatas mimosas con nata		1° Alubias rojas con verduras		1° Crema de calabaza		1° Magnolias con queso		1° Arroz campero con carne	
2° Hamburguesa de bonito con ensalada		2° Lomo adobado de cerdo con pimientos		2° Filete ruso con cebolla caramelizada y pimientos		2° Bacalao al horno con verduras		2° Huevos fritos con patatas	
Postre Fruta Pan		Postre Yogur Pan		Postre Fruta Pan		Postre Natillas Pan		Postre Helado Pan	

