

MAYO

COLEGIO NOBELIS

Menú elaborado por nuestro Departamento de Nutrición



	1 FESTIVO HOLIDAY	2 FESTIVO HOLIDAY	3 CODITOS CON ATÚN LENGUADO ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA PASTA WITH TUNA BATTERED SOLE WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT	4 PURÉ DE CALABACÍN CON PICATOSTES HAMBURGUESA CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, YOGUR ZUCCHINI CREAM SOUP WITH CROUTONS HAMBURGER WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, YOGOURT	KCAL Hidratos (g) Proteínas(g) Lípidos(g)	665 91 24 24
FESTIVO HOLIDAY	7 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT	8 ESPIRALES CARBONARA TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA SPIRAL WITH CARBONARA SAUCE ZUCCHINI OMELETTE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	10 JORNADA VALENCIANA PAELLA POLLO A LA NARANJA PAN, HELADO GASTRONOMIC JOURNEY PAELLA ORANGE STYLE CHICKEN BREAD ICE CREAM	11 LENTEJAS ESTOFADAS PIZZA PAN FRUTA STEWED LENTILS PIZZA BREAD, FRUIT	KCAL Hidratos (g) Proteínas(g) Lípidos(g)	688 94 24 23
14 SOPA DE PICADILLO CINTA DE LOMO CON PATATAS PANADERA PAN, FRUTA MINCEMEAT SOUP PORK LOIN WITH STEWED POTATOES BREAD, FRUIT	15 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, HELADO "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD ICE CREAM	16 ARROZ CON TOMATE TORTILLA CON JAMÓN JORK PAN, YOGUR RICE WITH TOMATO SAUCE OMELETTE WITH HAM BREAD YOGOURT	17 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES JAMONCITOS AL LIMÓN CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA LEEK CREAM SOUP WITH CROUTONS CHICKEN DRUMSTICKS WITH LEMON WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	18 MACARRONES GRATINADOS FILETE DE ABADAJO CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA GRATIN MACARONI COALFISH FILLET WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT	KCAL Hidratos (g) Proteínas(g) Lípidos(g)	680 92 24 24
21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE MAGRO CON PATATAS DADO PAN, FRUTA SAUTEED GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE LEAN PORK WITH DICED POTATOES BREAD, FRUIT	22 ESPAGUETIS BOLOÑESA TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA SPAGUETTIS WITH BOLOGNESE SAUCE TUNA OMELETTE WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	23 CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO CON LECHUGA Y TOMATE PAN, YOGUR CARROT CREAM SOUP CHICKEN BREAST WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, YOGOURT	24 ALUBIAS BLANCAS CROQUETAS CON ENSALADA PAN FRUTA HARICOT BEANS CROQUETTES WITH SALAD BREAD FRUIT	25 ARROZ CON VERDURAS LENGUADO EN SALSA CON ZANAHORIA BABY PAN, HELADO RICE WITH VEGETABLES SOLE WITH SAUCE WITH BABY CARROT BREAD, ICE CREAM	KCAL Hidratos (g) Proteínas(g) Lípidos(g)	669 89 24 24
28 CANELONES MERLUZA EN SALSA CON GUI SANTES PAN, FRUTA CANNELONI HAKE WITH SAUCE WITH PEAS BREAD, FRUIT	29 ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS CON ENSALADA PAN, HELADO RICE WITH TOMATO SAUCE SAUSAGES WITH SALAD BREAD, ICE CREAM	30 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA PAN YOGUR STEWED LENTILS OMELETTE BREAD, YOGOURT	31 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO CON PATATAS PAN, FRUTA VEGETABLE CREAM SOUP ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT	NEWS el gusto de crecer Descárgatela en: www.elgustodecrecer.es	KCAL Hidratos (g) Proteínas(g) Lípidos(g)	692 89 24 25

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE COMER PESCADO?

El pescado fresco o congelado aporta nutrientes esenciales para nuestro organismo, muy importantes para el desarrollo de los niños:

1. Agua
2. Proteínas de alto valor biológico
3. Vitamina D
4. Hierro
5. Calcio
6. Omega-3



Se recomienda consumir pescado cuatro veces a la semana

(dos días pescado azul y dos días pescado blanco).

Pescados blancos:

Merluza, gallo, lenguado, bacalao, rape, panga, fogueño, perca, tilapia, trucha, maira, dorada, lubina, rodaballo, mero...

Pescados azules

(preferentemente pequeños y medianos):

Boquerones, sardinas, anchoas o caballas, salmón, jurel, besugo, palometa negra (también llamada japuta, zapatero o castañeta)...

¿Sabías que... ?

Algunos estudios han demostrado las propiedades cardiosaludables del pescado rico en omega-3 y su posible efecto sobre el desarrollo neurológico, la inflamación, la inmunidad, la alergia, el cáncer e incluso con el déficit de atención y la hiperactividad.



Entra en
www.elgustodecrecer.es
y descubre la nueva News de primavera-verano:
recetas con imaginación,
menús para fines de semana y mucho más!

