



COLEGIO GINER DE LOS RÍOS
MENÚ MES DE MAYO 2024

	LUNES 29 DE ABRIL	MARTES 30 DE ABRIL	MIÉRCOLES 01 DE MAYO	JUEVES 02 DE MAYO	VIERNES 03 DE MAYO
Primer plato	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo, salchichas) Manzana	Crema de espinacas Filetes de lomo con patatas Plátano	FESTIVIDAD 1 DE MAYO	Lentejas gulsadas Sardinillas con ensalada de tomate Yogur	Sopa de fideos con picadillo Pollo al horno con patatas panaderas Natillas
Segundo plato					
Postre					
	06 DE MAYO	07 DE MAYO	08 DE MAYO	09 DE MAYO	10 DE MAYO
Primer plato	Coditos con tomate y queso rallado Varitas de merluza con ensalada Pera	Crema de guisantes Albóndigas en salsa Queso fresco	Cocido completo (sopa, garbanzos, carne) Yogur	Arroz con pollo Filetes de halibut a la romana Plátano	Crema de brócoli Salchichas frescas en salsa Piña en su jugo
Segundo plato					
Postre					
	13 DE MAYO	14 DE MAYO	15 DE MAYO	16 DE MAYO	17 DE MAYO
Primer plato	Sopa de arroz con picadillo Croquetas de pollo Manzana	Crema de calabacín Nuggets de pollo caseros con patatas Plátano	Alubias carillas guisadas Tortilla con atún Yogur	Espaguetis con tomate Filetes de limanda rebozados Queso fresco	DÍA DEL CENTRO
Segundo plato					
Postre					
	20 DE MAYO	21 DE MAYO	22 DE MAYO	23 DE MAYO	24 DE MAYO
Primer plato	Macarrones con bacon Tortilla francesa Pera	Arroz con garbanzos guisados Merluza a la romana Yogur	Crema de patatas Filetes rusos con ensalada Plátano	Salteado de judías verdes Filete de hamburguesa con queso Piña en su jugo	Patatas a la riojana Sardinillas con picadillo de tomate Natillas
Segundo plato					
Postre					
	27 DE MAYO	28 DE MAYO	29 DE MAYO	30 DE MAYO	31 DE MAYO
Primer plato	Sopa de fideos con piacadillo Tortilla de patatas Manzana	Lentejas guisadas Varitas de merluza Yogur	Crema de acelgas y espinacas Pollo al horno con patatas panaderas Piña en su jugo	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo, salchichas) Natillas	FESTIVIDAD DE SAN FERNANDO
Segundo plato					
Postre					

COME SANO, VARIADO Y PRACTICA DEPORTE REGULARMENTE

Puedes enviar tus sugerencias a: comedorgr@gmx.es

Enlace a información sobre alimentación saludable:

https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf

