

MENÚ DE MAYO- MAY MENU 2022

COLEGIO DOCTOR AZUA

LUNES MONDAY 2	MARTES TUESDAY 3	MIÉRCOLES WEDNESDAY 4	JUEVES THURSDAY 5	VIERNES FRIDAY 6
	Acelgas con jamón Chards with ham	Lentejas con arroz Lentils with rice	Ensalada César Caesar salad	Tagliatelle con jamón Tagliatelle with ham
	Estofado de carne de cerdo con zanahoria y cebolla Pork stew with carrots and onions	Ventresca de atún al horno y lechuga Baked tuna belly and lettuce	Filete de ternera a la plancha con patatas fritas. Steak with potato chips.	Bacalao al horno y lechuga Baked cod and lettuce.
	Fruta/yogur Fruit/yoghurt	Fruta/ fruit	Fruta /fruit	Fruta /fruit
	750,1kcal. /598 kcal 24,1% Prot. 36,1% Lip. 39,5%Hc.	739Kcal./580kcal 21,4%prot. 28,8%lip. 49,1%Hc	694,7kcal./544kcal 16,1% Prot. 39,0% Lip. 45,1% Hc	719Kcal/ 565 kcal. 23,3%prot. 44,8%lip. 32%hc
LUNES MONDAY 9	MARTES TUESDAY 10	MIÉRCOLES WEDNESDAY 11	JUEVES THURSDAY 12	VIERNES FRIDAY 13
Risotto con champiñones Risotto with mushrooms	Guisantes con jamón y cebolla Peas with ham and onion	Vichyssoise	Garbanzos en salsa Chickpeas in sauce	Ensalada de pasta con lechuga, aceitunas y tomate. Pasta salad with lettuce, olives and tomato
Lomo a la naranja con pimientos y lechuga Loin in orange sauce with garnish and lettuce	Pastel de pescado y lechuga. Fish cake and lettuce	Albóndigas Azua con champiñones. Azua meatballs with mushrooms	Pollo asado al horno con lechuga Baked chicken with lettuce	Salmón al horno y lechuga Baked salmon and lettuce
Fruta /fruit	Fruta/ yogur Fruit/yoghurt	Fruta /fruit	Fruta /fruit	Fruta /fruit
705,9Kcal. /545kcal 14%prot. 30,5%lip. 55,4%hc.	739Kcal./580kcal 21,4%prot. 28,8%lip. 49,1%Hc	703,8kcal/553kcal. 18,4%prot. 37,7%Lip. 44,2%Hc.	713,5Kcal./563kcal 22,4%prot. 29,1%lip. 47,9%hc.	759,1kcal/600kcal . 17,4 %Prot. 41,1 % lip. 41,3% Hc.
LUNES MONDAY 16	MARTES TUESDAY 17	MIÉRCOLES WEDNESDAY 18	JUEVES THURSDAY 19	VIERNES FRIDAY 20
Paella valenciana Valencian paella	Judías verdes con patata Green beans with potato	Judías blancas con arroz White beans with rice	Crema de calabacín Courgette cream	Espagueti boloñesa Bolognesa spaghetti
Muslitos de pollo con champiñones al horno Baked chicken thighs with mushrooms	Entremeses saludables Healthy hors d'oeuvres	Bacalao con tomate al horno y lechuga Cod in tomato sauce and lettuce	Escalope de ternera con patatas. Escalope of veal with potatoes	Huevos rellenos con atún y lechuga. Stuffed eggs with tuna and lettuce
Fruta /fruit	Fruta/ yogur Fruit/yoghurt	Fruta /fruit	Fruta /fruit	Fruta /fruit
722,6kcal. /574kcal 18,9% Prot. 24% Lip. 56,9% Hc	720Kcal./572kcal 15,6%prot. 31,2%lip. 53,4%Hc.	707,3kcal. /552kcal 17,6 % Prot. 32,3%Lip. 50,3% Hc	614,8 kcal./498kcal 20,2%Prot. 34,7%Lip. 45,2%Hc.	780,5kcal./620kcal 20,3% Prot. 39% lip. 39,9% Hc.
LUNES MONDAY 23	MARTES TUESDAY 24	MIÉRCOLES WEDNESDAY 25	JUEVES THURSDAY 26	VIERNES FRIDAY 27
Arroz con vegetales Rice with vegetables	Estofado de lentejas Lentils stew	Borrajitas con patata Borages with potato	Ensalada de garbanzos con lechuga y tomate Chickpeas salad with lettuce and tomato	Macarrones con atún Macaroni with tuna
Pollo con champiñones y patatas al horno. Baked Chicken with mushrooms and potatoes	Calamares en salsa con lechuga. Squids with lettuce.	Canelones de carne Meat caneloni	Merluza rebozada con lechuga Breaded hake with lettuce	Pechugas de pavo a la plancha con lechuga. Grilled turkey breasts with lettuce
Fruta /fruit	Fruta/ yogur Fruit/yoghurt	Fruta /fruit	Fruta /fruit	Fruta /fruit
757,4kcal. /602 kcal 18,1%prot. 33,5% Lip. 48,6% Hc.	724,7kcal. / 575 kcal 22,3%prot. 23,2% Lip. 54,8 % Hc	753kcal. /600 kcal 16%prot. 38,2%lip. 46,2%hc	711,9kcal. /560 kcal 23,5% Prot. 30,2% Lip. 45,8% Hc.	742Kcal./592kcal 22,5%prot. 38,7%lip. 38,8%hc.
LUNES 30 MONDAY	MARTES TUESDAY 31	<p>Alérgenos: leche (canelones,croquetas), pescado (salmón, atún, bacalao, merluza), molusco (calamar), gluten (ternera empanada, croquetas, lomo empanado), huevo (huevos rellenos, huevos al horno), sulfitos (salchichas, pollo asado al horno, muslitos de pollo al horno, patatas).</p> <p>Se incluyen 30 gr de pan. Calorías (dos grupos de edad) 3-8 y 9-12.</p>		
Arroz caldoso con carne Soupy rice with meat	Menestra de verduras Vegetable stew			
Tortilla con jamón y lechuga. Omelette with ham and lettuce	Salchichas de pavo con ensalada de tomate Turkey sausages with tomato salad			
Fruta /fruit	Fruta/ Fruit/			
701,2 Kcal. /550kcal 21,3 %Prot. 32,6% Lip.46,3% Hc.	750,1kcal./601kcal 24,1% Prot. 36,1% Lip. 39,5%Hc.			

Elaboración y responsabilidad del menú: Dirección.
Revisado por la nutricionista
Marina Gargallo Ulldemolins ARA00025.

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA

1º PLATO + 2º PLATO + GUARNICION + FRUTA

VEGETAL + CARNE
VEGETAL + PESCADO
VEGETAL + HUEVO
PASTA/ARROZ /LEGUMBRE + CARNE
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE + PESCADO
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE + HUEVO

CENA

1º PLATO + 2º PLATO + GUARNICION + FRUTA

PASTA/ARROZ + PESCADO
PASTA/ARROZ + HUEVO
PASTA/ARROZ + CARNE
VEGETAL + PESCADO
VEGETAL + HUEVO
VEGETAL + CARNE

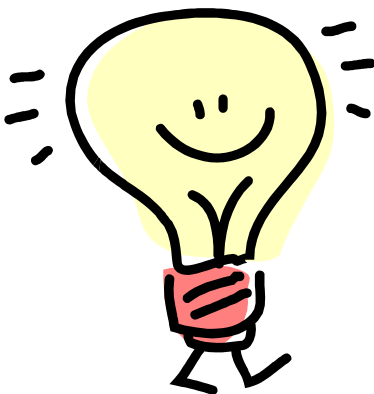
Las guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales (ensalada, verduras...). En todas nuestras cenas debe haber un vegetal.

RECETA DEL MES DE MAYO

HAMBURGUESA DE LENTEJA ROJA.

Para 8 hamburguesas necesitamos: 250gr de lenteja roja (en crudo), 1 cebolla morada picada, 2-3 zanahorias medianas ralladas, 3 cucharadas de pan rallado o harina de maíz (celiacos), 1 cucharada de aceite de oliva, 1 diente de ajo, perejil fresco, sal y especias al gusto (por ejemplo cúrcuma).

Elaboración: Ponemos a cocer las lentejas en agua hirviendo hasta que están blandas (unos 15 min) y las escurrimos. Mientras tanto, en una sartén o wok sofreímos el ajo y la cebolla bien picados con la cucharada de aceite, cuando vaya tomando color le añadimos la zanahoria rallada y le damos un par de vueltas más hasta que la zanahoria deje de estar tiesa. En ese momento echamos también las lentejas cocidas y escurridas y los condimentos que hayamos elegido y vamos mezclando todo, las lentejas se romperán pero no pasa nada. Una vez bien mezclado apagamos el fuego y añadimos el pan rallado y el perejil picado. Vertemos la mezcla en un bol y dejamos que enfríe bien. Solo queda formar las hamburguesas.



CONSEJO

Es una receta muy rápida de hacer. Nos puede servir tanto de cena como de comida.

Cenas posibles:

- Hamburguesa de lenteja roja con arroz y de primer plato una crema de calabacín.
- Pan de hamburguesas o pan de barra con hamburguesa de lenteja roja, lechuga, tomate, cebolla, pepino....
- Ensalada variada (lechuga, cebolla, patata, pepino, pimientos variados, piña o manzana...) y hamburguesa de lenteja roja.

IDEA: Puedes hacer mucha cantidad y congelarlas

Es una opción muy buena para aquellos niños que no les gustan mucho los potajes, es otra forma de tomar las legumbres. Es muy digestiva y muy rica en Hierro. Es un alimento sano y aconsejado para introducir en nuestra alimentación.

¿Por que no lo introducimos?

Lenteja roja	100g
Energía	345kcal
Proteínas	24,95g
Hidratos	59,15g
Lípidos	2,17g
Fibra	10,8g
Hierro	7,56g

Datos de las Tablas de composición Nutricional de US