

MENÚ DE MAYO- MAY MENU 2026
COLEGIO DOCTOR AZUA

LUNES MONDAY 4	MARTES TUESDAY 5	MIÉRCOLES WEDNESDAY 6	JUEVES THURSDAY 7	VIERNES FRIDAY 8
Arroz caldoso con carne <i>Soupy rice with meat</i>	Acelgas con jamón Chards with ham	Lentejas con vegetales <i>Lentils with vegetables</i>	Ensalada César <i>Caesar salad</i>	<i>Tagliatelle con jamón</i> <i>Tagliatelle with ham</i>
Tortilla con jamón y lechuga. <i>Omelette with ham and lettuce</i>	Estofado de carne de cerdo con zanahoria y cebolla Pork stew with carrots and onions	Ventresca de atún al horno y lechuga <i>Baked tuna belly and lettuce</i>	Filete de ternera a la plancha con patatas fritas. Steak with potato chips.	Bacalao al horno y lechuga <i>Baked cod and lettuce.</i>
Fruta <i>/fruit</i>	Fruta/ Fruit	Fruta/ fruit	Fruta <i>/fruit</i>	Fruta <i>/fruit</i>
701,2 Kcal. /550kcal 21,3 %Prot. 32,6% Lip.46,3% Hc.	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 11	MARTES TUESDAY 12	MIÉRCOLES WEDNESDAY 13	JUEVES THURSDAY 14	VIERNES FRIDAY 15
Risotto con champiñones <i>Risotto with mushrooms</i>	Guisantes con jamón y cebolla Peas with ham and onion	Vichyssoise	Judías blancas en salsa con cebolla <i>White beans in sauce with onion</i>	Ensalada de pasta con lechuga, aceitunas y tomate. <i>Pasta salad with lettuce, olives and tomato</i>
Lomo a la naranja con pimientos y lechuga <i>Loin in orange sauce with garnish and lettuce</i>	Pastel de merluza y lechuga. Hake cake and lettuce	Tortilla de patata con berenjena Potato omelette with aubergine	Pollo asado al horno con lechuga y pepino <i>Baked chicken with lettuce and cucumber</i>	Salmón al horno con champiñones <i>Baked salmon with mushrooms</i>
Fruta <i>/fruit</i>	Fruta/ Fruit	Fruta <i>/fruit</i>	Fruta <i>/fruit</i>	Fruta <i>/fruit</i>
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 18	MARTES TUESDAY 19	MIÉRCOLES WEDNESDAY 20	JUEVES THURSDAY 21	VIERNES FRIDAY 22
Paella valenciana Valencian paella	Judías verdes con patata <i>Green beans with potato</i>	Judías blancas con arroz <i>White beans with rice</i>	Crema de calabacín Courgette cream	Espagueti boloñesa <i>Bolognese spaghetti</i>
Muslitos de pollo con champiñones al horno <i>Baked chicken thighs with mushrooms</i>	Entremeses saludables (jamón, morcilla, pimiento) Healthy hors d'oeuvres	Bacalao con tomate al horno y lechuga <i>Cod in tomato sauce and lettuce</i>	Escalope de ternera con patatas. <i>Escalope of veal with potatoes</i>	Huevos rellenos con atún y lechuga. <i>Stuffed eggs with tuna and lettuce</i>
Fruta <i>/fruit</i>	Fruta/ Fruit	Fruta <i>/fruit</i>	Fruta <i>/fruit</i>	Fruta <i>/fruit</i>
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 25	MARTES TUESDAY 26	MIÉRCOLES WEDNESDAY 27	JUEVES THURSDAY 28	VIERNES FRIDAY 29
<i>Arroz con vegetales</i> <i>Rice with vegetables</i>	Estofado de lentejas con zanahoria <i>Lentils stew with carrots</i>	Borrajias con patata <i>Borages with potato</i>	Ensalada de garbanzos con lechuga y tomate <i>Chickpeas salad with lettuce and tomato</i>	Macarrones con atún Macaroni with tuna
Huevo duro con champiñones al horno. Boiled eggs with baked mushrooms	Calamares en salsa con lechuga. <i>Squids with lettuce.</i>	<i>Canelones de carne y ensalada de pepino</i> <i>Meat caneloni with cucumber salad</i>	Merluza empanada con cebolla al horno <i>Breaded hake with baked onion</i>	Pechugas de pavo a la plancha con lechuga. <i>Grilled turkey breasts with lettuce</i>
Fruta <i>/fruit</i>	Fruta/ Fruit/	Fruta <i>/fruit</i>	Fruta <i>/fruit</i>	Fruta <i>/fruit</i>
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.

Alérgenos: leche (canelones, croquetas), pescado (salmón, atún, bacalao, merluza), molusco (calamar), gluten (ternera empanada, lomo empanado), huevo (huevos rellenos, huevos al horno), sulfitos (pollo asado al horno, muslitos de pollo al horno, patatas). Se incluyen 30 gr de pan. Calorías (dos grupos de edad) 3-8 y 9-12.

Dos días se ofrece pan integral
Cuatro días al mes se ofrece pasta integral
Aceite de oliva

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

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA

1ºPLATO + 2ºPLATO+ GUARNICION+ FRUTA

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

CENA

1ºPLATO+2ºPLATO+GUARNICION+ FRUTA

PASTA/ARROZ + PESCADO
PASTA/ARROZ+ HUEVO

VEGETAL+CARNE

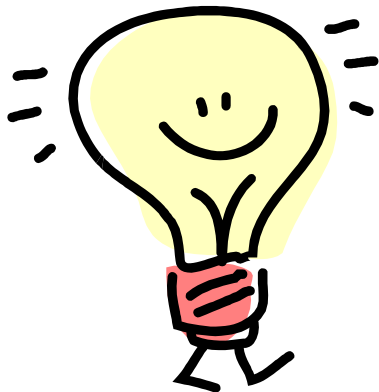
Las guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales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

RECETA DEL MES DE MAYO

HAMBURGUESA DE LENTEJA ROJA.

Para 8 hamburguesas necesitamos: 250gr de lenteja roja (en crudo), 1 cebolla moradas picadas, 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