

## MAYO 2021

## CC ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> <b>FESTIVO</b>	<b>4</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Arroz con verduras</b> <b>Fogonero al horno con salsa mery</b> (con ajo y perejil) <b>Fruta</b> CENA: Ensalada variada y muslo de pollo rustido. Fruta	<b>5</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Tornillos a la toscana</b> (con tomate y hortalizas) <b>Croquetas de bacalao</b> <b>Fruta</b> CENA: Crema de zanahoria y pavo asado. Fruta	<b>6</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la jardinera</b> (con hortalizas) <b>Tortilla de calabacín y queso</b> <b>Yogur</b> CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	<b>7</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Fideos a la cazuela con hortalizas</b> <b>Merluza en salsa mery</b> (al horno con ajo y perejil) <b>Fruta</b> CENA: Sémola y tortilla de berenjena. Fruta
<b>10</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Lentejas con arroz</b> (con hortalizas) <b>Longanizas con pisto</b> (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) <b>Fruta</b> CENA: Ensalada mixta y fajitas de verduras. Fruta	<b>11</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Estofado de pavo</b> (al horno con patata y hortalizas) <b>Fruta</b> CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta	<b>12</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Macarrones con tomate y calabacín</b> <b>Caella a la gallega</b> (al horno con salsa de hortalizas) <b>Fruta</b> CENA: Verduras a la plancha y lomo al horno. Fruta	<b>13</b> <b>Sopa de sémola</b> <b>Muslo de pollo al horno</b> <b>Yogur</b> CENA: Sopa de ave y pescado azul. Fruta	<b>14</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Arroz con pescado</b> (con merluza, calamar y gamba) <b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla) <b>Fruta</b> CENA: Crema de puerros y muslo de pollo. Fruta
<b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> (de ave y cerdo con huevo) <b>Pizza IRCO</b> (con fiambre de york, tomate y queso) <b>Fruta</b> CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta	<b>18</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Garbanzos a la campesina</b> (con hortalizas) <b>Tortilla de patata y calabacín</b> <b>Fruta</b> CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta	<b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz con verduras y alcachofa de temporada</b> <b>Merluza en salsa de tomate</b> (al horno) <b>Fruta</b> CENA: Sémola y tortilla paisana. Fruta	<b>20</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Crema de calabaza</b> <b>Lomo al horno con guisantes</b> <b>Natillas</b> CENA: Champiñón salteado y pescado azul al limón. Fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Espirales italiana</b> (con tomate y queso) <b>Bocaditos de rosada con zanahoria</b> <b>Fruta</b> CENA: Menestra y pollo al horno. Fruta
<b>24</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Lentejas a la riojana</b> (con chorizo y hueso de jamón) <b>Estofado de pavo</b> (al horno con patata y hortalizas) <b>Fruta</b> CENA: Crema de calabacín y revuelto de verduras. Fruta	<b>25</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Coditos con tomate y champiñón</b> <b>Fogonero al ajo y perejil</b> (al horno) <b>Fruta</b> CENA: Brocheta de verduras y magro con ajetes. Fruta	<b>26</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Crema de verduras naturales</b> <b>Longanizas con pisto</b> (al horno con tomate y hortalizas) <b>Fruta</b> CENA: Sopa de estrellitas y pescado blanco al papillote. Fruta	<b>27</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz a la cubana</b> (con tomate) <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> <b>Yogur</b> CENA: Ensalada verde y alitas de pollo al ajillo. Fruta	<b>28</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>Sopa castellana con fideos</b> (de ave y cerdo con huevo y garbanzos) <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> (al horno con salsa de hortalizas) <b>Fruta</b> CENA: Guisantes salteados y pescado azul. Fruta
<b>31</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Crema mediterránea con queso</b> (con hortalizas) <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> (al horno con tomate y hortalizas) <b>Fruta</b> CENA: Ensalada pipirrana y tortilla con pimienta roja. Fruta			<b>FRUTA DE TEMPORADA MAYO:</b> <b>Manzana, plátano, naranja, kiwi,</b> <b>melón, sandía y piña.</b>	<b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



Todos los jueves se servirá PAN INTEGRAL

### CONSEJOS SALUDABLES

¿Qué te parece si aprovechamos los atardeceres para hacer ejercicio al aire libre, disfrutar de los colores y comer fruta de colores variados?