

# Menús Mayo 2023

<p><b>1</b></p> 	<p><b>2 Día de la Magia</b></p> <p>Judías verdes bio salteadas con patatas</p> <p>Libritos de pavo y queso con manzana al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Helado mágico</p>  	<p><b>3</b></p> <p>Ensalada griega</p> <p>Alubias blancas guisadas con costilla de cerdo de "La Garrotxa"</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lacitos bio con hortalizas</p> <p>Pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con pisto de pimientos</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz bio con salsa napolitana</p> <p>Tortilla francesa con calabacín al gratín</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Queso</p>
<p><b>8</b></p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Albóndigas de "La Garrotxa" con cous cous bio integral</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de puerros/vichyssoie</p> <p>Dados de pollo con salsa de zanahoria con arroz blanco bio</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Berenjena con ratatouille</p> <p>Redondo de ternera de "La Garrotxa" con patatas al caliu</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Queso</p>	<p><b>11</b></p> <p>Coditos bio con mantequilla</p> <p>Pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con tomate y cebolla asados</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa vegetal con garbanzos</p> <p>Pizza margarita con alcachofas salteadas</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>
<p><b>15</b></p> <p>Arroz bio 3 delicias</p> <p>Filete de lomo guisado de "La Garrotxa" con sanfaina</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de tomate/gazpacho</p> <p>Contramuslo de pollo con hierbas provenzales con patatas a la jardinera</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas bio estofadas</p> <p>Pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con zanahorias especiadas</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>		
<p><b>22</b></p> <p>Brócoli con judías blancas</p> <p>Hamburguesa de "La Garrotxa" con patatas fritas</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo con salsa al curry con arroz bio criollo</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Queso</p>	<p><b>24</b></p> <p>Ensalada de legumbres</p> <p>Trinxat de la Cerdanya</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Risotto bio con espárragos y setas</p> <p>Pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con pimientos italianos al horno</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de hortalizas con letras bio</p> <p>Tortilla de patata con menestra de verduras</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>
<p><b>29</b></p> <p>Coliflor al gratín</p> <p>Estofado de ternera de "La Garrotxa" con arroz integral</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Ensalada tropical</p> <p>Jamonicos de pollo al horno con limón y romero con guisantes bio</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur</p>	<p><b>31</b></p> <p>Espirales bio con salsa pesto</p> <p>Escalopa a la milanesa con tomate al aroma de ajo</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>1</b></p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con champiñones salteados</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>Judías verdes bio salteadas</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetariana</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Queso</p>

# Sabías que...

Las legumbres son una fuente de fibra alimentaria, proteínas y aminoácidos esenciales. Además, presentan un bajo contenido en grasas y un bajo índice glucémico.



## Día de la magia Martes 2 de mayo

!Nos acompañará un mago y nos lo pasaremos genial!



Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

