



MAYO 2023

MENÚ

CAFETERÍA

Centro Educativo Zola
Las Rozas

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

Espinacas a la crema
Ensalada de arroz
Magro en salsa
Calamares a la americana
Patatas vapor
Ensalada variada
Fruta variada, lácteos, pan y agua

4

Guisantes salteados con jamón
Salmorejo Cordobés
Pollo asado al limón
Caballa encebollada
Boniato asado
Ensalada
Fruta variada, pan y agua

5

Macarrones con tomate
Menestra al tomillo
Abadejo en salsa verde
Lomo en salsa de queso
Ensalada de la casa
Champiñones salteados
Fruta variada, lácteos, pan y agua

8

Arroz a banda
Ensalada de judías verdes
Gallo San Pedro a la plancha
Codillo estofado
Zanahorias baby
Fruta variada, pan y agua

9

Ensalada campera
Calabaza asada
Ragout de ternera en salsa
Salmón con salsa tártara
Ensalada
Arroz integral
Fruta variada, panes y agua

10

Espaguetis con pollo y salsa de soja
Gazpacho
Tortilla de patatas
Salchichas frescas en salsa
Ensalada variada
Zanahorias baby salteadas
Fruta variada, lácteos, pan y agua

11

Patatas a la riojana
Ensaladilla rusa
Pollo al ajillo
Merluza a la vasca
Ensalada variada
Guisantes salteados
Fruta variada, pan y agua

12

SAN ISIDRO
Sopa de cocido
Repollo rehogado al pimentón
Filetes de pavo salteado con verduras
Cocido completo
Ensalada variada
Fruta variada, lácteos, pan y agua

15

FESTIVO

Lentejas ECO estofadas con verduras
Ensalada de alcachofas
Bacalao al horno
Carrilleras en salsa
Ensalada
Pisto
Fruta variada, pan y agua

16

Coditos a la carbonara
Salmorejo
Cuartos de pollo en salsa barbacoa casera
Jurel al horno
Calabacin salteado
Ensalada
Fruta variada, lácteos, panes y agua

17

Ensalada de judías blancas
Moussaka de verduras
Huevos villaroy
Costillas asadas a la soja
Verduras salteadas
Ensalada
Fruta variada, pan y agua

18

Crema de verduras
Cous cous salteado con pollo
Lomo a la plancha
Boquerones rebozados
Ensalada
Patatas dólar
Fruta variada, lácteos, pan y agua

19

22

Puré de verduras
Setas al ajillo con jamón
Albóndigas en salsa
Calamares en su tinta
Ensalada
Arroz pilaf
Fruta variada, panes y agua

23

Arroz ECO con pollo y verduras
Salmorejo Cordobés
Jurel con tomate
Filete de ternera a la plancha
Patatas fritas
Ensalada
Fruta variada, panes y agua

24

Sopa de fideos
Repollo rehogado al pimentón
Cocido completo
Quesadillas con pico de gallo
Ensalada variada
Fruta variada, lácteos, panes y agua

25

Patatas gratinadas
Merluza al horno
Pavo al curry con piña
Zanahoria baby
Ensalada
Fruta variada, panes y agua

26

Ensalada César
Arroz a la milanesa
Tortilla de bonito
Chuletas a la riojana
Ensalada
Boniato salteado
Fruta variada, lácteos, panes y agua

29

Judías verdes rehogadas con jamón
Ensalada de pasta
Fogonero en salsa
Hamburguesa a la barbacoa
Menestra salteada
Patatas gajo
Fruta variada, panes y agua

30

Lentejas ECO con verduras
Coliflor a la gallega
Huevos rellenos
wok de verduras con ternera
Ensalada
Tomates a la provenzal
Fruta variada, panes y agua

31

Arroz tres delicias
Ensalada capresse
Lenguadina a la romana
Filete de pollo a la plancha
Zanahorias baby
Verduras salteadas
Fruta variada, lácteos, pan y agua