

ABRIL 2023

Menú Escolar



EFA "EL SALTO"

Francisco José Andrés Carreras

Nº Colegiado: 1325

Si en la comida hay Se recomienda cenar

Arroz → Patata, pasta

Pasta → Patata, Arroz

Legumbre → Arroz, pasta, patata

Patata → Arroz, pasta

Carne → Pescado, huevo

Pescado → Carne, huevo

Huevo → Carne, pescado

Fruta de postre → Yogurt de postre

Siempre acompañado de verduras y aceite de Oliva

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
- ENSALADA - PATATAS ALI-OLI - CROQUETAS DE JAMÓN - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - RAVIOLIS CON TOMATE - BACALAO AL HORNO - NATILLAS	- ENSALADA - ACELGAS REHOGADAS CON BACÓN - POLLO A LA RIOJANA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA MIXTA - GARBANZOS CON SEPIA - CODILLO DE JAMÓN - FRUTA	- ENSALADA MIXTA - PECHUGA PLANCHA - FRUTA
ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 24	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 20 PROTEÍNAS (g) 25
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
- ENSALADA - LENTEJAS - MERLUZA A LA ROMANA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - JUDÍA VERDE - SOLOMILLO EN SALSA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - PAELLA - PAVO ESTOFADO - YOGURT	- ENSALADA - MACARRONES CON CHORIZO - CONEJO GUISADO - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - COCIDO - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
- ENSALADA - ACELGA REHOGADA - CONEJO GUISADO - NATILLAS	- ENSALADA - LENTEJAS - SOLOMILLO EN SALSA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - JUDÍA BLANCA CON CHORIZO - SALMÓN AL HORNO - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - ARROZ TRES DELICIAS - JAMONCITOS DE POLLO - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA MIXTA - LOMO A LA RIOJANA - FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 20 PROTEÍNAS(g) 25

■ COMPLEMENTADO CON EL CONSUMO PAN Y AGUA DIARIO

Alérgenos:

1 Glutén, 2 Crustáceo, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuete, 6 Soja, 7 Leche,
8 Frutos secos, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Dióxido Azufre, 13 Altramuces, 14 Moluscos