

DICIEMBRE 2022

Menú Escolar



Nutrición y Dietética

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

			JUEVES 1	VIERNES 2
			- ENSALADA - MENESTRA - CARRILLERAS AL HORNO - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 115 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA - ARROZ TRES DELICIAS - SALMON AL HORNO CON PATATAS - FRUTA ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 126 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 26
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
NO LECTIVO	NO LECTIVO	- ENSALADA - MACARRONES CON TOMATE - SOLOMILLO EN SALSAS - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 24	NO LECTIVO	- ENSALADA - PATATAS ALI-OLI - CROQUETAS - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 40 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 20
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
- ENSALADA - ARROZ A LA CUBANA - SALCHICHAS FRESCAS - NATILLAS ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24	- ENSALADA - FIDEÜA - POLLO ASADO - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24	- ENSALADA - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON - TERNERA GUISADA - YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 26	- ENSALADA - GARBANZOS CON CHORIZO - SALMÓN AL HORNO - FRUTA ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 30	- ENSALADA - GUISANTES CON CHORIZO - SALMORREJO - NATILLA ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 35 PROTEINAS (g) 30
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 24
- ENSALADA - ESPAGUETTI CON CHORIZO - MERLUZA EN SALSAS - FRUTA ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24	- ENSALADA - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN - ALBÓNDIGAS CON TOMATE - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS 30 PROTEINA (g) 26	- ENSALADA - FIDEÜA - POLLO ASADO - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS 26 PROTEINA (g) 24	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO

■ 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