

ENERO 2023

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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
- ENSALADA - LENTEJAS ESTOFADAS - MERLUZA A LA ROMANA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON - JAMONCITOS DE POLLO RIOJA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - FIDEÛA DE PESCADO - ALBÓNDIGAS CON TOMATE - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - GUISANTES SALTEADOS - LOMO REBOZADO CON PIMINETOS - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - ACELGAS REHOGADAS - PECHUGAS - FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 7, 4	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1080 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 32 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 26 PROTEÍNAS(g) 24	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 32 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1110 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 26 PROTEÍNAS(g) 24
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
- ENSALADA - MENESTRA - POLLO A LA CHILINDRON - FLAN	- ENSALADA - SPAGUETTI A LA CARBONARA - MERLUZA A LA ROMANA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - GARBANZOS CON SEPIA - CARRILLERAS AL HORNO - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - ARROZ A LA CUBANA - SALCHICHAS FRITAS - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - BORRAJA - CONEJO - FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 4	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 24	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 35 PROTEÍNAS(g) 35	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 26 PROTEÍNAS(g) 24
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
- ENSALADA - JUDÍAS VERDES - HUEVOS RELLENOS BECHAMEL - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - LENTEJAS CON COSTILLA - SAN JACOBOS - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - FIDEÛA DE CARNE - CONEJO FRITO CON ALI-OLI - YOGURT	- ENSALADA - CARDO - PECHUGA EMPANADA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - COCIDO - MERLUZA - FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 4
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 26	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 35 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 26 PROTEÍNAS(g) 24	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 26 PROTEÍNAS(g) 26	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25
LUNES 30	MARTES 31			
- ENSALADA - PATATAS A LA RIOJANA - SOLOMILLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES - NATILLAS	- ENSALADA - COCIDO - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA			
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1			
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 30 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