

FEBRERO 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

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		- ENSALADA -GARBANZOS CON SEPIA -JAMONCITOS DE POLLO -NATILLAS	-ENSALADA -JUDÍAS VERDES -BACALAO CON TOMATE -YOGURT	- ENSALADA ARAGONESA -ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE -FRUTA
		ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1
		KCAL 1200 HIDRATOS(G) 115 LÍPIDOS(G) 28 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 28 PROTEÍNAS(g) 26	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 20 PROTEÍNAS(g) 30
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
-ENSALADA -MACARRONES CON CHORIZO -MERLUZA A LA ROMANA -NATILLAS	- ENSALADA -GUISANTES CON BACON -LASAÑA -FRUTA	-ENSALADA -LENTEJAS CON COSTILLA -SAN JACOBOS -YOGURT	- ENSALADA -MENESTRA -CARRILERS ASADAS -FRUTA	- ENSALADA -ACELGAS REHOGADAS CON AJO Y BACÓN -LOMO A LA RIOJANA -FRUTA
ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 115 LÍPIDOS(G) 28 PROTEÍNAS(g) 24	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 32 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 28	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1090 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 20
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
- ENSALADA -MIGAS -SALCHICHAS FRESCAS -NATILLAS	- ENSALADA -ARROZ AL CURRY -SOLOMILLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN -FRUTA	-ENSALADA -MACARRONES CON TOMATE -SALMÓN AL HORNO CON PATATAS -YOGURT	- ENSALADA -JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO -ALBÓNDIGAS CON TOMATE -FRUTA	- ENSALADA MIXTA -PECHUGAS EMPANADA -FRUTA
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 20 PROTEÍNAS(g) 20	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1220 HIDRATOS(G) 150 LÍPIDOS(G) 35 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1050 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 20
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
- ENSALADA -JUDÍAS VERDES -HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL -NATILLAS	- ENSALADA -CARDO EN SALSA -CONEJO A LA CAZUELA -FRUTA	-ENSALADA -GARBANZOS DE AYUNO -SAN JACOBOS -YOGURT	- ENSALADA -PATATA RIOJANA -CONEJO A LA CAZUELA -FRUTA	- ENSALADA -PATATAS ALI-OLI -CROQUETAS -FRUTA
ALERGENOS; 1,3, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 26 PROTEÍNAS(g) 26	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 135 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 20
LUNES 27	MARTES 28			
- ENSALADA -GUISANTES CON CHORIZO -POLLO A LA RIOJANA -NATILLAS	- ENSALADA -PATATAS GUISADAS CON COSTILLA -MERLUZA A LA ROMANA -FRUTA			
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 4			
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 26	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 25 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