

JUNIO 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

			JUEVES 1	VIERNES 2
			- ENSALADA -JUDÍA VERDE -ESTOFADO DE PAVO -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 20 PROTEÍNAS(g) 25	- ENSALADA - MACARRONES CON CHORIZO -SALMÓN AL HORNO CON PATATAS -YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
-ENSALADA -ARROZ TRES DELICIAS -SALCHICHAS FRESCAS -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	- ENSALADA - JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO -BACALAO AL HORNO -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	- ENSALADA -MACARRONES CON TOMATE -SOLOMILLO EN SALSA -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	- ENSALADA -GUISANTES CON JAMÓN -CONEJO GUISADO -YOGURT ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	- ENSALADA - COCIDO -MERLUZA EN SALSA -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
- ENSALADA - LASAÑA DE CARNE - MERLUZA CON PISTO DE VERDURAS - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	-ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS - FILETE RUSO GRATINADO - NATILLAS ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	- ENSALADA -PAELLA DE MARISCO -CROQUETAS DE COCIDO -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	-ENSALADA -MENESTRA DE VERDURAS -POLLO ASADO -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	-ENSALADA -SOPA DE COCIDO -HUEVOS RELLENOS -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS (g) 25
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
- ENSALADA -ESPAGUETTI CON CHORIZO -MERLUZA EN SALSA -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25	- ENSALADA -JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN -ALBÓNDIGAS CON TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS 30 PROTEÍNA (g) 30	-ENSALADA -FIDEÛA -POLLO ASADO -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS 30 PROTEÍNA (g) 30	-ENSALADA -GUISANTES SALTEADOS -JAMONCITOS DE POLLO -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS 32 PROTEÍNA (g) 30	NO LECTIVO
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	
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