

MARZO 2023

Menú Escolar



EFA "EL SALTO"

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 - MACARRONES CON TOMATE - CONEJO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 26 PROTEÍNAS(g) 24	- ENSALADA - GUISANTES - CARRILLERAS ASADAS YOGURT ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 32 PROTEÍNAS(g) 30	-- ENSALADA - MENESTRA - LOMO EMPANADO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 17 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
NO LECTIVO	- ENSALADA - SPAGUETTI - SALCHICHAS CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	- ENSALADA - GUISANTES - POLLO ASADO - YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 30	- ENSALADA - PATATAS RIOJANA - BACALAO CON PATATAS - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	- ENSALADA MIXTA - ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
- ENSALADA - SPAGUETTI - SALCHICHAS CON TOMATE - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 135 LÍPIDOS (G) 30 PROTEÍNAS (g) 25	- ENSALADA - ACELGAS REHOGADAS CON BACÓN - POLLO GUIADO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1150 HIDRATOS (G) 110 LÍPIDOS (G) 25 PROTEÍNAS (g) 25	- ENSALADA MIXTA - RANCHO - NATILLAS ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 120 LÍPIDOS (G) 25 PROTEÍNAS (g) 25	- ENSALADA - JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO - SALMÓN AL HORNO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 120 LÍPIDOS (G) 30 PROTEÍNAS (g) 30	ENSALADA MIXTA - PASTEL DE CARNE - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS (G) 110 LÍPIDOS (G) 25 PROTEÍNAS (g) 25
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
- ENSALADA - FIDEUA - POLLO ASADO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 140 LÍPIDOS (G) 30 PROTEÍNAS (g) 30	- ENSALADA - MACARRONES CARBONARA - PALOMETA - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS (g) 25	- ENSALADA - MENESTRA CON PATATAS - SAN JACOBOS - YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 30 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	- ENSALADA - MIGAS CON HUEVO - SALCHICHAS - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1,7 KCAL 1300 HIDRATOS(G) 150 LÍPIDOS(G) 20 PROTEÍNAS(g) 20	- ENSALADA MIXTA - LOMO A LA RIOJANA - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
- ENSALADA - JUDÍAS VERDES - CARRILLERAS - NATILLAS Ó FLAN ALERGENOS; 1,7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS (g) 30	- ENSALADA - LENTEJAS CON ARROZ - COSTILLA DE CERDO ESTOFADO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS (g) 30	- ENSALADA - ARROZ A LA CUBANA - SALMÓN AL HORNO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS (g) 25	- ENSALADA - FIDEUA DE PESCADO - GUIZO DE TERNERA - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS (g) 25	- ENSALADA - PATATAS ALI-OLI - CROQUETAS JAMON - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 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