

MAYO 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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	- ENSALADA -ARROZ CON VERDURITAS - LOMO A LA RIOJANA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -JUDÍA VERDE CON PATATA -POLLO ASADO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -GARBANZO CON SEPIA -BACALAO CON TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - MACARRONES CON CARNE PICADA -MERLUZA A LA ROMANA -FLAN DE CAFÉ Y NATA
	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1, 4, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
-ENSALADA -MIGAS -SALCHICHAS -NATILLAS	- ENSALADA -GUISANTES CON BACON -LASAÑA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -CARDÓ -POLLO A LA CHILINDRÓN -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -PATATAS A LA RIOJANA -CONEJO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -ACELGAS REHOGADAS CON AJO Y BACÓN -SALMÓN AL HORNO -FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
- ENSALADA -JUDIAS VERDES -CODILLO AL HORNO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - GARBANZOS CON SEPIA -LOMO EMPANADO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA DE PASTA -PALOMETA CON TOMATE -YOGURT	- ENSALADA -ARROZ CON CONEJO -SAN JACOBOS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA MIXTA -PECHUGAS EMPANADA -FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 4, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS (g) 25
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ENSALADA - JUDÍA VERDE CON ACEITE/MAHONESA -LOMO A LA RIOJANA -FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA - ESPAGUETTI EN SALSA BOLOÑESA -MERLUZA A LA ROMANA -NATILLAS	- ENSALADA - ARROZ A LA CUBANA -SALCHICHAS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN -TERNERA ESTOFADA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - PATATAS ALI-OLI -CROQUETAS -FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 4, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 20
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
FESTIVO	-ENSALADA MIXTA - POLLO ASADO CON PATATAS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - MENESTRA CON PATATAS -LOMO EMPANADO -FRUTA		
	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1150 HIDRATOS (G)B 110 LIPIDOS (G) 20 PROTEINAS (g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 115 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(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