

NOVIEMBRE 2022

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

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	NO LECTIVO	- ENSALADA - MACARRONES CON CARNE - SALMÓN AL HORNO CON PATATAS - YOGURT	- ENSALADA - MIGAS - SALCHICHAS CON TOMATE - FRUTA	- ENSALADA - BORRAJA - MERLUZA A LA ROMANA - FRUTA
		ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 4
		KCAL 1100 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 20 PROTEÍNAS(g) 25
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
- ENSALADA - ARROZ CON CONEJO - MERLUZA A LA ROMANA - NATILLAS	- ENSALADA - PATATAS CON CALAMARES - COSTILLA ESTOFADA - FRUTA	- ENSALADA - BORRAJA - POLLO ASADO - YOGURT	- ENSALADA - JUDÍAS VERDES - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA	- ENSALADA - COCIDO - EMPANADILLAS - FRUTA
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1150 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
- ENSALADA - ARROZ TRES DELICIAS - SALCHICHAS CON TOMATE - NATILLAS	- ENSALADA - MENESTRA - ESTOFADO DE TERNERA - FRUTA	- ENSALADA - LENTEJAS CON ARROZ - SALMÓN AL HORNO CON PATATAS - YOGURT	- ENSALADA - ESPAGUETTI - SOLOMILLO EN SALSA - FRUTA	- ENSALADA - COCIDO - MERLUZA - FRUTA
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 4
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 105 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 25
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ENSALADA - PATATAS A LA RIOJANA - MERLUZA A LA ROMANA - NATILLAS	- ENSALADA - CARDOS EN SALSA - ALBÓNDIGAS CON TOMATE - FRUTA	- ENSALADA - MIGAS - SALCHICHAS FRESCAS - YOGURT	- ENSALADA - ACELGA - LOMO A LA RIOJANA - FRUTA	- ENSALADA - COCIDO - EMPANADILLAS DE ATUN - FRUTA
ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
- ENSALADA - ACELGA SALTEADA CON JAMÓN - SAN JACOBOS - NATILLAS	- ENSALADA - ARROZ A CON CONEJO - MERLUZA A LA ROMANA - NATILLAS	- ENSALADA - GUISANTES CON CHORIZO - POLLO GUISADO - FRUTA		
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1		
KCAL 1150 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 32 PROTEÍNAS(g) 30		

- 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