

OCTUBRE 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

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
-ENSALADA -LACITOS A LA CARBONARA -LOMO A LA RIOJANA -NATILLAS ALERGENOS; 1, 7	-ENSALADA -JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO -BACALAO AL HORNO -FRUTA ALERGENOS; 1	-ENSALADA MIXTA -PECHUGAS PLANCHA -YOGURT ALERGENOS; 1, 7	-ENSALADA -GUISANTES CON JAMÓN -CONEJO ASADO -MACEDONIA ALERGENOS 1, 7	-ENSALADA -PAELLA DE CARNE -LOMO A LA PLANCHA -FRUTA ALERGENOS; 1
KCAL 1200 HIDRATOS (G) 125 LÍPIDOS (G) 30 PROTEÍNAS (g) 24	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 29	KCAL 1050 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS(G) 32 PROTEÍNAS(g) 29	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	-ENSALADA MIXTA -POLLO GUISADO -FRUTA ALERGENOS 1	-ENSALADA ARAGONESA -JUDÍAS VERDES -MERLUZA EN SALSA -FRUTA ALERGENOS; 1
			KCAL 1050 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 20 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS (g) 26
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
-ENSALADA -JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON -PAVO ESTOFADO -NATILLAS ALERGENOS; 1, 7	-ENSALADA -LENTEJAS CON ARROZ -SALCHICHAS CON TOMATE -FRUTA ALERGENOS; 1	-ENSALADA -RAVIOLIS -POLLO ASADO -YOGURT ALERGENOS; 1, 7	-ENSALADA -ARROZ CON COSTILLA -MERLUZA A LA ROMANA -MACEDONIA ALERGENOS; 1	-ENSALADA MIXTA -PASTEL DE CARNE CON SALSA DE TOMATE -FRUTA ALERGENOS; 1
KCAL 1100 HIDRATOS (G) 100 LÍPIDOS (G) 30 PROTEÍNAS (g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS (G) 120 LÍPIDOS (G) 35 PROTEÍNAS (g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS (g) 30	KCAL: 1100 HIDRATOS (G) 100 LÍPIDOS (G) 20 PROTEÍNAS (g) 30
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
-ENSALADA -MENESTRA DE VERDURAS -CONEJO -NATILLAS ALERGENOS; 1, 7	-ENSALADA -MACARRONES CON ATÚN -ALBÓNDIGAS EN SALSA -FRUTA ALERGENOS; 1	-ENSALADA -JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO Y MORCILLA -POLLO A LA CHILINDRÓN -YOGURT ALERGENOS; 1, 7	-ENSALADA -PAELLA MIXTA -LOMO -FRUTA ALERGENOS; 1	-ENSALADA -ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO -LOMO A LA PLANCHA -FRUTA ALERGENOS; 1
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS (g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 25 PROTEÍNAS (g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30
LUNES 31				
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 🌿 Altramuzes, 14 🐚 Moluscos