

SEPTIEMBRE 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

			JUEVES 1	VIERNES 2
			NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
NO LECTIVO	NO LECTIVO	-ENSALADA -ESPAGUETTI CON TOMATE Y CHORIZO -PECHUGA EMPANADA -NATILLAS	-ENSALADA -JUDÍA VERDEC CON ACEITE/MAHONESA -LOMO A LA RIOJANA -FRUTA	-ENSALADA -ACELGA REHOGADA -MERLUZA A LA VASCA -FRUTA
		ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 4
		KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 24	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS(G) 28 PROTEÍNAS(g) 26	KCAL 1110 HIDRATOS(G) 118 LÍPIDOS(G) 26 PROTEÍNAS (g) 24
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
- ENSALADA -ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO -SALCHICHAS FRESCAS -YOGURT	-ENSALADA -POTAJE DE GARBANZOS CON MORCILLA Y CHORIZO -SAN JACOBOS -YOGURT	-ENSALADA -CARDO EN Salsa -CARRILLERAS ASADAS -FRUTA	-ENSALADA -MACARRONES CARBONARA -JAMONCITOS DE POLLO A LA JARDINERA -FRUTA	-ENSALADA -GUISANTES CON CHORIZO -SALMOREJO -NATILLA
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 3, 7	ALERGENOS; 1, 3, 7	ALERGENOS; 1, 3, 7
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS(G) 30 PROTEÍNAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 128 LÍPIDOS 28 PROTEÍNAS(g) 25	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS 26 PROTEÍNA (g) 26	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS 26 PROTEÍNA (g) 24	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LÍPIDOS 32 PROTEÍNA (g) 29
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
-ENSALADA -JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACÓN -CONEJO A LA CAMPERA -FRUTA	-ENSALADA -RAVIOLIS DE CARNE -POLLO ASADO -FRUTA	-ENSALADA -LENTEJAS CON VERDURAS -SALCHICHAS FRESCAS -NATILLA	-ENSALADA -ARROZ TRES DELICIAS -SALMON AL HORNO CON PATATAS -FRUTA	-ENSALADA MIXTA -PASTEL DE CARNE CON Salsa DE TOMATE -FRUTA
ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 3, 4, 7	ALERGENOS; 1
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LÍPIDOS 30 PROTEÍNA (g) 26	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LÍPIDOS 30 PROTEÍNA (g) 23	KCAL 1095 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS 32 PROTEÍNA (g) 29	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 126 LÍPIDOS 28 PROTEÍNA (g) 26	KCAL 100 HIDRATOS(G) 120 LÍPIDOS 26 PROTEÍNA (g) 28

■ 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