

ABRIL 2024

Menú Escolar



EFA "LA NORIA"

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
- ENSALADA - PATATAS ALI-OLI -CROQUETAS DE JAMÓN -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - RAVIOLIS CON TOMATE -SALMON AL HORNO -NATILLAS	- ENSALADA -ACELGAS REHOGADAS CON BACÓN - POLLO A LA RIOJANA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA MIXTA -GARBANZOS CON SEPIA -SALCHICHAS CON GUARNICION -FRUTA	-BOCADILLO DE BACON QUESO
ALERGENOS; 1,3,7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 3,4,7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 24	ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1,4 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1,7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 25
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
- ENSALADA - LENTEJAS -MERLUZA A LA ROMANA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -JUDÍA VERDE - SOLOMILLO EN SALSAS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -PAELLA -CHULETITAS DE PAVO AL AJILLO -YOGURT	- ENSALADA -MACARRONES CON CHORIZO -FRUTA DE TEMPORADA	-BOCADILLO DE TORTILLA CON LONGANIZA
ALERGENOS; 1, 4, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1,7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1,2,4, 7,14 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1,7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1,3 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
FESTIVO	FESTIVO	- ENSALADA -PURE DE CALABACIN -SOLOMILLO EN SALSAS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -ARROZ A LA CUBANA -SAN JACOBOS -FRUTA DE TEMPORADA	- BOCADILLO PECHUGAS CON QUESO
		ALERGENOS; 1, 4, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1,3 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1,7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 25
LUNES 29	MARTES 30			
FESTIVO	FESTIVO			

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

- 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