

DICIEMBRE 2023

Menú Escolar



EFA "LA NORIA"

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

				VIERNES 1
				-BOCADILLO BACON Y QUESO
				ALERGENOS; 1, 4
				KCAL 1100 HIDRATOS(G) 126 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 26
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
- ENSALADA - MACARRONES CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA - FRUTA	- ENSALADA - GARBANZOZ - POLLO GUISADO - YOGURT	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
ALERGENOS: 1,4,3 KCAL 1095 HIDRATOS 100 LIPIDOS 32 PROTEINAS 29	ALERGENOS: 1,4,7 KCAL 1155 HIDRATOS 116 LIPIDOS 27 PROTEINAS 28			
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
- ENSALADA - ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO - MERLUZA CON GUARNICION DE VERDURAS - FRUTA	- ENSALADA - ESPAGUETIS A LA CARBONARA - CARRILLERAS ASADAS - FLAN	- ENSALADA - POTAJE DE ALUBIAS CON MORCILLA Y CHORIZO - SAN JACOBOS - YOGURT	- ENSALADA - ACELGAS SALTEADAS CON PATATA Y JAMON - JAMONCITOS DE POLLO A LA JARDINERA - FRUTA	-BOCADILLO DE TORTILLA DE PATATA
ALERGENOS; 1, 7,3 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 26	ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 35 PROTEINAS (g) 30
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
- ENSALADA - JUDIAS VERDES CON PATATA - SAN JACOBOS - FRUTA	- ENSALADA - ESPAGUETIS CON CARNE - SALCHICHAS DE POLLO CON GUARNICION - FRUTA	- ENSALADA - PAELLA - CROQUETAS - FRUTA	- ENSALADA - PURE DE CALABAZA - PECHUGAS DE POLLO AL QUESO - FRUTA	NO LECTIVO
ALERGENOS; 1, 4,3 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24	ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS 30 PROTEINA (g) 26	ALERGENOS; 1,4,14,2 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS 26 PROTEINA (g) 24	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS 26 PROTEINA (g) 24	
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	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 Altramuces, 14 Moluscos