

ENERO 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 ILUSTRADA - FIDEGUA DE CARNE | - ENSALADA - ESPAGUETIS CARBONARA - PECHUGAS DE POLLO CON GUARNICION - FRUTA | - ENSALADA - ACELGA REHOGADA - CHULETITAS DE PAVO AL AJILO - FRUTA | - ENSALADA - GARBANZOS - ALBONDIGAS EN SALSA - FRUTA | - BOCADILLO DE PECHUGAS CON QUESO |
| ALERGENOS; 1,14,2,4 | ALERGENOS; 1,7 | ALERGENOS; 1 | 7ALERGENOS; 1, 8,7 | 7ALERGENOS; 1,7 |
| KCAL 1080 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 32 PROTEINAS(g) 30 | KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25 | KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24 | KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 32 PROTEINAS(g) 30 | KCAL 1110 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24 |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| - ENSALADA - MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO - POLLO A LA CHILINDRON - YOGURT | - ENSALADA ILUSTRADA - PAELLA DE PESCADO - FRUTA DE TEMPORADA | - ENSALADA - LENTEJAS ESTOFADAS - MERLUZA A LA ROMANA - FRUTA DE TEMPORADA | - ENSALADA - JUDIAS VERDES - PAVO ESTOFADO - YOGURT | - BOCADILLO DE TORTILLA CON LONGANIZA |
| ALERGENOS; 1 | ALERGENOS; 1, 4,14,2, | ALERGENOS; 1, 3 | ALERGENOS; 1,7 | ALERGENOS; 1,3 |
| KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25 | KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 24 | KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 35 PROTEINAS(g) 35 | KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30 | KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS (g) 24 |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| - ENSALADA ARAGONESA - ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE - FRUTA | - ENSALADA - LASANA DE CARNE - PECHUGAS - FRUTA | - ENSALADA - MIGAS CON HUEVO FRITO - SALCHICHAS FRESCAS - YOGURT | - ENSALADA - ARROZ MILANESA - MERLUZA A LA ROMANA - FRUTA | - BOCADILLO BACON Y QUESO |
| ALERGENOS; 1, 8 | ALERGENOS; 1,3,7 | ALERGENOS; 1, 7,3 | ALERGENOS; 1,3 | ALERGENOS; 1, 7 |
| KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 26 | KCAL 1150 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 35 PROTEINAS(g) 30 | KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24 | KCAL 1250 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 26 | KCAL 1250 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25 |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| - ENSALADA DE PASTA - MERLUZA AL HORNO - FRUTA | - ENSALADA - JUDIAS PINTAS - POLLO ASADO CON PATATAS - FRUTA | - ENSALADA DE PATATA - ALBONDIGAS EN SALSA - YOGURT | | |
| ALERGENOS; 1 | ALERGENOS; 1 | ALERGENOS; 1, 7,8 | | |
| KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25 | KCAL 1200 HIDRATOS (G) 120 LIPIDOS (G) 30 Proteínas (G) 25 | KCAL 1200 HIDRATOS (G) 120 LIPIDOS (G) 30 Proteínas (G) 25 | | |

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