

FEBRERO 2024

Menú Escolar



				JUEVES 1	VIERNES 2
				-ENSALADA -ESPAGUETTI CON CHORIZO -MERLUZA EN SALSA -FRUTA ALERGENOS; 1, 4, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 26	-BOCADILLO DE PECHUGA CON QUESO ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 30
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
-ENSALADA -PATATAS A LA RIOJANA -COSTILLA DE CERDO EN SALSA CON CHAMPINONES -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 115 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 24	- ENSALADA -JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO -ALBONDIGAS CON TOMATE Y GUARNICIÓN -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 32 PROTEINAS(g) 30	-ENSALADA -ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO -SALCHICHAS FRESCAS -FRUTA ALERGENOS; 1, 3 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 28	- ENSALADA -ACELGAS REHOGADAS CON BACON Y AJO -LOMO EMPANADO -FRUTA ALERGENOS; 1,3 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	-BOCADILLO DE BACON Y QUESO ALERGENOS; 1,7 KCAL 1090 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 20	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
- ENSALADA -JUDIAS VERDES -POLLO GUISADO -YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 20	- ENSALADA -FIDEGUA -EMPANADILLA -FRUTA ALERGENOS; 1,4 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	-ENSALADA -TORTELLINI RELLENO DE QUESO -MERLUZA EN SALSA -FRUTA ALERGENOS; 1, 4, 7 KCAL 1220 HIDRATOS(G) 150 LIPIDOS(G) 35 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA -LENTEJAS ESTOFADAS -SALCHICAS -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	-BOCADILLO TORTILLA DE PATATA ALERGENOS; 1,3 KCAL 1050 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS (g) 20	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
- ENSALADA -MENESTRA -SAN JACOBOS -YOGURT ALERGENOS; 1,3, 7 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA -ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO -MERLUZA A LA ROMANA -FRUTA ALERGENOS; 1,3 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 26	-ENSALADA -SOPA -PAVO CON GUARNICION -YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA -GUISANTES CON CHORIZO Y PATATA -HUEVOS RELLENOS -FRUTA ALERGENOS; 1,3 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	-BOCADILLO VEGETAL ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 135 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 20	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29		
- ENSALADA -MACARRONES -CHULETITAS DE PAVO AL AJILLO -YOGURT ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 26	- ENSALADA -JUDIAS VERDES CON PATATA -PECHUGAS CON GUARNICION -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(G) 25	- ENSALADA -JUDIAS BLANCAS -MERLUZA A LA ROMANA -FRUTA ALERGENOS; 1, 7,3 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(G) 25	- ENSALADA -PATATAS A LA MARINERA -EMPANADILLAS DE ATUN -FRUTA ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(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