

JUNIO 2024

Menú Escolar



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
- ENSALADA - ARROZ TRES DELICIAS - SALCHICHAS FRESCAS - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO - MERLUZA AL HORNO - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - MACARRONES CON TOMATE - SOLOMILLO EN SALSA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - GUIANTES CON JAMÓN - CONEJO GUISADO - YOGURT	- BOCADILLO PECHUGAS CON QUESO
ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1,4 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1,7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
- ENSALADA - LASAÑA DE CARNE - CROQUETAS - FRUTA DE TEMPORADA	- SOPA DE COCIDO - ESTOFADO DE PAVO - NATILLAS	- ENSALADA - PAELLA DE MARISCO - EMPANADILLAS - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO ASADO - FRUTA DE TEMPORADA	- BOCADILLO DE BACON Y QUESO
ALERGENOS; 1,7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1,2,4,14 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1,7 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS (g) 25
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
- ENSALADA - ESPAGUETTI CON CHORIZO - MERLUZA REBOZADA - FRUTA	- ENSALADA - JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMON - ALBONDIGAS CON TOMATE - FRUTA	- ENSALADA - FIDEGUA - CALAMARESA LA ROMANA - FRUTA	- ENSALADA - GUIANTES SALTEADOS - JAMONCITOS DE POLLO - FRUTA	- BOCADILLO DE TORTILLA DE PATATA
ALERGENOS 1,3,7 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 140 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 25	ALERGENOS 1,3 KCAL 1150 HIDRATOS (G) 120 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 30	ALERGENOS 1,2,4,14 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 140 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 30	ALERGENOS 1, 4 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 110 LIPIDOS (G) 32 PROTEINAS (g) 30	ALERGENOS 1,3 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 140 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 25
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO

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