

MARZO 2024

Menú Escolar



EFA "LA NORIA"

				VIERNES 1
				-BOCADILLO DE TORTILLA DE QUESO ALERGENOS 1,/ KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
NO LECTIVO	- ENSALADA -LENTEJAS - POLLO AL CHILINDRON - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -JUDIAS VERDES -MERLUZA A LA ROMANA -YOGURT	- ENSALADA -ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO -SALCHICHAS FRESCAS - YOGURT	-BOCADILLO VEGETAL
	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7,4	ALERGENOS; 1,7	ALERGENOS; 1
	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
-ENSALADA -CARDOS EN SALSA -SAN JACOBO - YOGURT	- ENSALADA -ARROZ A LA CUBANA - MERLUZA A LA ROMANA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -FIDEOS A LA CAZUELA -CHULETITAS DE PAVO AL AJILLO -FRUTA	- ENSALADA -GUISANTES CON CHORIZO -HUEVOS RELLENOS - FRUTA DE TEMPORADA	-BOCADILLO DE TORTILLA DE PATATA
ALERGENOS; 1,7	ALERGENOS; 1, 7,4	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 4,7	ALERGENOS; 1,7
KCAL 1200 HIDRATOS (G) 135 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 25	KCAL 1150 HIDRATOS (G) 110 LIPIDOS (G) 25 PROTEINAS (g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS (G) 120 LIPIDOS (G) 25 PROTEINAS (g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS (G) 120 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 30	KCAL 1150 HIDRATOS (G) 110 LIPIDOS (G) 25 PROTEINAS (g) 25
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
-ENSALADA -LASAÑA - POLLO AL CHILINDRON - FRUTA	- ENSALADA -GARBANZOS CON ARROZ - SAN JACOBOS - -YOGURT	- ENSALADA -GUISANTES CON CHORIZO Y PATATAS -HUEVOS ROTOS CON LONGANIZA -FRUTA	- ENSALADA - ARROZ CON COSTILLA DE CERDO -MERLUZA EN SALSA - FRUTA DE TEMPORADA	- BOCADILLO VEGETAL
ALERGENOS; 1,7	ALERGENOS; 1,3,7	ALERGENOS; 1, 7,3	ALERGENOS; 1,7,3	ALERGENOS; 1
KCAL 1200 HIDRATOS (G) 140 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 30	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS (g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 30 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1300 HIDRATOS(G) 150 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 20	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
-ENSALADA - ARROZ A LA MILANESA -LOMO EMPANADO -YOGURT	-ENSALADA -JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO - PECHUGAS EMPANADAS - FRUTA	-ENSALADA ARAGONESA -EMPANADILLAS DE ATUN - FRUTA DE TEMPORADA	NO LECTIVO	NO LECTIVO
ALERGENOS; 1,7	ALERGENOS; 1,3,7	ALERGENOS; 1, 7		
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS (g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS (g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPID*OS(G) 30 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