

MAYO 2024

Menú Escolar



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		NO LECTIVO	- ENSALADA -MACARRONES CON CARNE -CROQUETAS DE JAMON -FRUTA DE TEMPORADA	-BOCADILLO DE PECHUGAS CON QUESO
			ALERGENOS; 1, 3,7	ALERGENOS; 1, 7
			KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
-ENSALADA -MIGAS -SALCHICHAS -NATILLAS	- ENSALADA -GUISANTES CON BACON -LASAÑA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -ACELGAS REHOGADAS -POLLO A LA CHILINDRÓN -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -PATATAS A LA RIOJANA -CHULETITAS DE PAVO AL AJILLO -FRUTA DE TEMPORADA	- BOCADILLO DE BACON Y QUESO
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1,7	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 7
KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
- ENSALADA -JUDIAS VERDES -ALBONDIGAS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -LENTEJAS REHOGADAS -LOMO EMPANADO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA DE PASTA -MERLUZA -YOGURT	- ENSALADA -PAELLA -FRUTA DE TEMPORADA	- BOCADILLO DE TORTILLA DE PATATA
ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1,3,7	ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1,2,4,14	ALERGENOS; 1,3
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS (g) 25
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ENSALADA - JUDÍA VERDE CON ACEITE/MAHONESA -LOMO A LA RIOJANA -FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA - ESPAGUETTI EN SALSA BOLOÑESA -NATILLAS	- ENSALADA - ARROZ A LA CUBANA -SALCHICHAS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN -TERNERA ESTOFADA -FRUTA DE TEMPORADA	-BOCADILLO DE TORTILLA CON LONGANIZA
ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1,3	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1,3
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 20
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
-ENSALADA - ESPAGUETIS A LA CARBONARA -LOMO EMPANADO -FRUTA DE TEMPORADA	-ENSALADA MIXTA - POLLO ASADO CON PATATAS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - MENESTRA CON PATATAS -MERLUZA AL HORNO -FRUTA	- ENSALADA - ARROZ CON VERDURITAS Y POLLO -SALCHICHAS -FRUTA	- BOCADILLO DE BACON Y QUESO
ALERGENOS; 1,3, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1,3,4	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1150 HIDRATOS (G)B 110 LIPIDOS (G) 20 PROTEINAS (g) 25	KCAL 1150 HIDRATOS (G)B 110 LIPIDOS (G) 20 PROTEINAS (g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 115 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(G) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(G) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(G) 30

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 🌱 Altramucos, 14 🐌 Moluscos