

# NOVIEMBRE 2023

## Menú Escolar



EFA "LA NORIA"

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			- ENSALADA - MENESTRA - LIBRITOS DE LOMO - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1160 HIDRATOS(G) 122 LIPIDOS(G) 29 PROTEINAS(g) 32	- BOCADILLO BACON Y QUESO ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 25
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
- ENSALADA - LENTEJAS CON ARROZ - PAVO AL AJILLO - FRUTA ALERGENOS; 1, KCAL 1150 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	- ENSALADA - GARBANZOS CON CHORIZO - POLLO ESTOFADO - NATILLAS ALERGENOS; 1,7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 116 LIPIDOS(G) 27 PROTEINAS(g) 28	- ENSALADA - TORTELINI RELLENO DE CARNE - CROQUETAS - YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA ILUSTRADA - FIDEGUA DE CARNE - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	- BOCADILLO PECHUGA CON QUESO ALERGENOS; 1,7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
- ENSALADA - ARROZ TRES DELICIAS - SALCHICHAS CON TOMATE - NATILLAS ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA - MENESTRA - ESTOFADO DE PAVO - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 105 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA - LENTEJAS CON ARROZ - SALMÓN AL HORNO CON PATATAS - YOGURT ALERGENOS; 1, 4, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	- ENSALADA - ESPAGUETTI - SOLOMILLO EN SALSA - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	- BOCADILLO DE TORTILLA CON LONGANIZA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ENSALADA ILUSTRADA - CANELONES DE CARNE - FRUTA ALERGENOS; 1, 3, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA - LENTEJAS CON ARROZ - SAN JACOBOS - FRUTA ALERGENOS; 1,3,7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA - ACELGAS SALTEADAS - HUEVOS RELLENOS - FRUTA ALERGENOS; 1, 7,3 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA ILUSTRADA - PAELLA - YOGURT ALERGENOS; 1,7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- BOCADILLO DE TORTILLA DE PATATA ALERGENOS; 1,3 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
- ENSALADA - GUISANTES SALTEADOS CON CHORIZO Y PATATA - REDONDO DE CARNE - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA - ACELGAS SALTEADAS - SALCHICHAS CON GUARNICION - YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA - ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO - SAN JACOBOS - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 32 PROTEINAS(g) 30	- ENSALADA - SOPA DE COCIDO - ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS - FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 32 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 Altramuces, 14 Moluscos