

# ABRIL 2024

## Menú Escolar



EFA "EL SALTO"

Nutrición y Dietética

Francisco José Andrés Carreras

Nº Colegiado: 1325

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
- ENSALADA - PATATAS ALI-OLI -CROQUETAS DE JAMÓN -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - RAVIOLIS CON TOMATE -BACALAO AL HORNO -NATILLAS	- ENSALADA -ACELGAS REHOGADAS CON BACÓN - POLLO A LA RIOJANA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA MIXTA -GARBANZOS CON SEPIA -CODILLO DE JAMÓN -FRUTA	-ENSALADA MIXTA PECHUGA PLANCHA FRUTA
<b>ALERGENOS; 1</b>	<b>ALERGENOS; 1, 7</b>	<b>ALERGENOS; 1, 7</b>	<b>ALERGENOS; 1</b>	<b>ALERGENOS; 1</b>
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 24	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 25
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
- ENSALADA - LENTEJAS -MERLUZA A LA ROMANA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -JUDÍA VERDE - SOLOMILLO EN SALSAS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -PAELLA -PAVO ESTOFADO -YOGURT	- ENSALADA -MACARRONES CON CHORIZO -CONEJO GUIADO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - COCIDO -EMPANADILLAS DE ATUN -FRUTA DE TEMPORADA
<b>ALERGENOS; 1, 4, 7</b>	<b>ALERGENOS; 1</b>	<b>ALERGENOS; 1, 7</b>	<b>ALERGENOS; 1</b>	<b>ALERGENOS; 1</b>
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<b>- FESTIVO</b>	<b>- FESTIVO</b>	- ENSALADA -JUDÍA BLANCA CON CHORIZO -SALMÓN AL HORNO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -ARROZ TRES DELICIAS -JAMONCITOS DE POLLO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA MIXTA -LOMO A LA RIOJANA -FRUTA DE TEMPORADA
		<b>ALERGENOS; 1, 4, 7</b>	<b>ALERGENOS; 1</b>	<b>ALERGENOS; 1</b>
		KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 25
LUNES 29	MARTES 30	[Patrón decorativo]		
-ENSALADA -ACELGA REHOGADA - CONEJO GUIADO -NATILLAS	- ENSALADA -LENTEJAS - SOLOMILLO EN SALSAS -FRUTA DE TEMPORADA			
<b>ALERGENOS; 1, 7</b>	<b>ALERGENOS; 1</b>			
KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(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