

# DICIEMBRE 2022

## Menú Escolar



Nutrición y Dietética

Francisco José Andrés Carreras

Nº Colegiado: 1325

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

				VIERNES 1
				-ENSALADA -ARROZ TRES DELICIAS -SALMON AL HORNO CON PATATAS -FRUTA ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 126 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 26
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
-ENSALADA -MACARRONES CON TOMATE -SOLOMILLO EN SALSA -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 24	- ENSALADA - PATATAS ALI-OLI -CROQUETAS -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 40 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 20	NO LECTIVO	- ENSALADA -MENESTRA -CARRILLERAS AL HORNO -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 115 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	NO LECTIVO
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
- ENSALADA - ARROZ A LA CUBANA - SALCHICHAS FRESCAS - NATILLAS ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24	- ENSALADA -FIDEÛA -POLLO ASADO -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24	-ENSALADA -JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON -TERNERA GUISADA -YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 26	-ENSALADA -GARBANZOS CON CHORIZO -SALMÓN AL HORNO -FRUTA ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 30	-ENSALADA -GUISANTES CON CHORIZO -SALMORREJO -NATILLA ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 35 PROTEINAS (g) 30
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
- ENSALADA -ESPAGUETTI CON CHORIZO -MERLUZA EN SALSA -FRUTA ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24	- ENSALADA -JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN -ALBÓNDIGAS CON TOMATE -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS 30 PROTEINA (g) 26	-ENSALADA -FIDEÛA -POLLO ASADO -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS 26 PROTEINA (g) 24	- ENSALADA -PAELLA DE MARISCO -CROQUETAS DE COCIDO -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	NO LECTIVO
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO

- 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