

# ENERO 2024

## 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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
- ENSALADA -LENTEJAS ESTOFADAS -MERLUZA A LA ROMANA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON -JAMONCITOS DE POLLO RIOJA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -FIDEÛA DE PESCADO - ALBÓNDIGAS CON TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -GUISANTES SALTEADOS -LOMO REBOZADO CON PIMINETOS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - ACELGAS REHOGADAS -PECHUGAS -FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 7, 4	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1080 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 32 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 32 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1110 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
- ENSALADA -MENESTRA -POLLO A LA CHILINDRON -FLAN	- ENSALADA - SPAGUETTI A LA CARBONARA -MERLUZA A LA ROMANA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -GARBANZOS CON SEPIA - CARRILLERAS AL HORNO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -ARROZ A LA CUBANA -SALCHICHAS FRITAS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - BORRAJA -CONEJO -FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 4	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 24	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 35 PROTEINAS(g) 35	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
- ENSALADA - JUDÍAS VERDES - HUEVOS RELLENOS BECHAMEL - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - LENTEJAS CON COSTILLA -SAN JACOBOS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -FIDEÛA DE CARNE - CONEJO FRITO CON ALI-OLI -YOGURT	- ENSALADA -CARDO -PECHUGA EMPANADA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - COCIDO -MERLUZA -FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 4
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 26	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 35 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 24	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 26	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
- ENSALADA - PATATAS A LA RIOJANA - SOLOMILLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES -NATILLAS	-ENSALADA -COCIDO EMPANADILLAS DE ATÚN -FRUTA	- ENSALADA - RAVIOLIS CON TOMATE -BACALAO AL HORNO -NATILLAS		
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1		
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS (G) 120 LIPIDOS (G) 30 Proteínas (G) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 24		

■ 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