

FEBRERO 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

				JUEVES 1	VIERNES 2
				-ENSALADA -JUDÍAS VERDES -BACALAO CON TOMATE -YOGURT	- ENSALADA -GARBANZOS CON SEPIA -JAMONCITOS DE POLLO -NATILLAS
				ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1, 4, 7
				KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 26	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 115 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 25
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
-ENSALADA -MACARRONES CON CHORIZO -MERLUZA A LA ROMANA -NATILLAS	- ENSALADA -GUISANTES CON BACON -LASAÑA -FRUTA	-ENSALADA -LENTEJAS CON COSTILLA -SAN JACOBOS -YOGURT	- ENSALADA -MENESTRA -CARRILERAS ASADAS -FRUTA	- ENSALADA -ACELGAS REHOGADAS CON AJO Y BACÓN -LOMO A LA RIOJANA -FRUTA	
ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 115 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 24	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 32 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 28	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1090 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 20	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
- ENSALADA -MIGAS -SALCHICHAS FRESCAS -NATILLAS	- ENSALADA -ARROZ AL CURRY -SOLOMILLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN -FRUTA	-ENSALADA -MACARRONES CON TOMATE -SALMÓN AL HORNO CON PATATAS -YOGURT	- ENSALADA -JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO -ALBÓNDIGAS CON TOMATE -FRUTA	- ENSALADA MIXTA -PECHUGAS EMPANADA -FRUTA	
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 4, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 20	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1220 HIDRATOS(G) 150 LIPIDOS(G) 35 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1050 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 20	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
- ENSALADA -JUDÍAS VERDES -HUEVOS RELLENOS CON BECHAMEL -NATILLAS	- ENSALADA -CARDO EN SALSA -CONEJO A LA CAZUELA -FRUTA	-ENSALADA -GARBANZOS DE AYUNO -SAN JACOBOS -YOGURT	- ENSALADA -PATATA RIOJANA -CONEJO A LA CAZUELA -FRUTA	- ENSALADA - PATATAS ALI-OLI -CROQUETAS -FRUTA	
ALERGENOS; 1,3, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	
KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS(g) 26	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 135 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 20	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29		
- ENSALADA -GUISANTES CON CHORIZO - POLLO A LA RIOJANA -NATILLAS	- ENSALADA -PATATAS GUIADAS CON COSTILLA -MERLUZA A LA ROMANA -FRUTA	- ENSALADA ARAGONESA -ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE -FRUTA	-ENSALADA - ARROZ A LA CUBANA -SALCHICHAS -FRUTA DE TEMPORADA		
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1, 4	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1		
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 26	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(G) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25		

■ 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