

JUNIO 2024

Menú Escolar



EFA "EL SALTO"

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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
- ENSALADA - ESPAGUETTI CON CHORIZO - MERLUZA EN SALSA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN - ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - FIDEÛA - POLLO ASADO - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - GUISANTES SALTEADOS - JAMONCITOS DE POLLO - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - MACARRONES CON CHORIZO - SALMÓN AL HORNO CON PATATAS - YOGURT
ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS 30 PROTEINA (g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS 30 PROTEINA (g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS 32 PROTEINA (g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES10	MARTES 11	MIÉRCOLES 13	JUEVES 13	VIERNES 14
- ENSALADA - ARROZ TRES DELICIAS - SALCHICHAS FRESCAS - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO - BACALAO AL HORNO - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - MACARRONES CON TOMATE - SOLOMILLO EN SALSA - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - GUISANTES CON JAMÓN - CONEJO GUISADO - YOGURT	- ENSALADA - COCIDO - MERLUZA EN SALSA - FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
- ENSALADA - LASAÑA DE CARNE - MERLUZA CON PISTO DE VERDURAS - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS - FILETE RUSO GRATINADO - NATILLAS	- ENSALADA - PAELLA DE MARISCO - CROQUETAS DE COCIDO - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO ASADO - FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - SOPA DE COCIDO - HUEVOS RELLENOS - FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
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