

MARZO 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

				VIERNES 1
				-- ENSALADA - MENESTRA -LOMO EMPANADO -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
NO LECTIVO	NO LECTIVO	- ENSALADA -GUISANTES -POLLO ASADO -YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 30	- ENSALADA -PATATAS RIOJANA -BACALAO CON PATATAS - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS: 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA MIXTA - ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
-ENSALADA -SPAGUETTI -SALCHICHAS CON TOMATE - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 135 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 25	- ENSALADA -ACELGAS REHOGADAS CON BACÓN - POLLO GUISADO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1150 HIDRATOS (G) 110 LIPIDOS (G) 25 PROTEINAS (g) 25	- ENSALADA MIXTA -RANCHO -NATILLAS ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 120 LIPIDOS (G) 25 PROTEINAS (g) 25	- ENSALADA -JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO -SALMÓN AL HORNO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 120 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 30	ENSALADA MIXTA -PASTEL DE CARNE - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS (G) 110 LIPIDOS (G) 25 PROTEINAS (g) 25
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
-ENSALADA -FIDEUA POLLO ASADO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS (G) 140 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 30	- ENSALADA -MACARRONES CARBONARA - PALOMETA - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS (g) 25	- ENSALADA -MENESTRA CON PATATAS -SAN JACOBOS -YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 30 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	- ENSALADA - MIGAS CON HUEVO -SALCHICHAS - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1,7 KCAL 1300 HIDRATOS(G) 150 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 20	- ENSALADA MIXTA - LOMO A LA RIOJANA - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
- ENSALADA - JUDÍAS VERDES -CARRILLERAS -NATILLAS Ó FLAN ALERGENOS; 1,7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS (g) 30	- ENSALADA -LENTEJAS CON ARROZ - COSTILLA DE CERDO ESTOFADO FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS (g) 30	- ENSALADA -ARROZ A LA CUBANA -SALMÓN AL HORNO - FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS (g) 25	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