

MAYO 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 →

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	- ENSALADA -GARBANZO CON SEPIA -BACALAO CON TOMATE -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - MACARRONES CON CARNE PICADA -MERLUZA A LA ROMANA -FLAN DE CAFÉ Y NATA
			ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1, 4, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
-ENSALADA -MIGAS -SALCHICHAS -NATILLAS	- ENSALADA -GUISANTES CON BACON -LASAÑA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -CARDÓ -POLLO A LA CHILINDRÓN -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -PATATAS A LA RIOJANA -CONEJO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -ACELGAS REHOGADAS CON AJO Y BACÓN -SALMÓN AL HORNO -FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 4 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
- ENSALADA -JUDIAS VERDES -CODILLO AL HORNO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - GARBANZOS CON SEPIA -LOMO EMPANADO -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA DE PASTA -PALOMETA CON TOMATE -YOGURT	- ENSALADA -ARROZ CON CONEJO -SAN JACOBOS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA MIXTA -PECHUGAS EMPANADA -FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1150 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 4, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS (g) 25
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
NO LECTIVO	ENSALADA - ESPAGUETTI EN SALSA BOLOÑESA -MERLUZA A LA ROMANA -NATILLAS	- ENSALADA - ARROZ A LA CUBANA -SALCHICHAS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN -TERNERA ESTOFADA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - PATATAS ALI-OLI -CROQUETAS -FRUTA DE TEMPORADA
	ALERGENOS; 1, 4, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 20
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 23	VIERNES 24
ENSALADA JUDÍA VERDE CON ACEITE/MAHONESA -LOMO A LA RIOJANA -FRUTA DE TEMPORADA	-ENSALADA MIXTA - POLLO ASADO CON PATATAS -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA - MENESTRA CON PATATAS -LOMO EMPANADO -FRUTA	-ENSALADA -ARROZ CON VERDURITAS - LOMO A LA RIOJANA -FRUTA DE TEMPORADA	- ENSALADA -JUDÍA VERDE CON PATATA -POLLO ASADO -FRUTA DE TEMPORADA
ALERGENOS; 1, KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1150 HIDRATOS (G)B 110 LIPIDOS (G) 20 PROTEINAS (g) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 115 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(G) 25	ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 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