

NOVIEMBRE 2023

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

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		NO LECTIVO	- ENSALADA -MIGAS -SALCHICHAS CON TOMATE -FRUTA ALERGENOS; 1	- ENSALADA - BORRAJA -MERLUZA A LA ROMANA -FRUTA ALERGENOS; 1, 4
			KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 25
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
-ENSALADA -ARROZ CON CONEJO -MERLUZA A LA ROMANA -NATILLAS ALERGENOS; 1, 7	- ENSALADA - PATATAS CON CALAMARES -COSTILLA ESTOFADA -FRUTA ALERGENOS; 1	- ENSALADA -BORRAJA - POLLO ASADO -YOGURT ALERGENOS; 1, 7	- ENSALADA -JUDÍAS VERDES -ALBÓNDIGAS EN SALSA -FRUTA ALERGENOS; 1	- ENSALADA - COCIDO -EMPANADILLAS -FRUTA ALERGENOS; 1
KCAL 1150 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
- ENSALADA -ARROZ TRES DELICIAS -SALCHICHAS CON TOMATE -NATILLAS ALERGENOS; 1, 7	- ENSALADA - MENESTRA -ESTOFADO DE TERNERA -FRUTA ALERGENOS; 1	- ENSALADA -LENTEJAS CON ARROZ - Salmón al horno con patatas -YOGURT ALERGENOS; 1, 4, 7	- ENSALADA -ESPAGUETTI -SOLOMILLO EN SALSA -FRUTA ALERGENOS; 1	- ENSALADA - COCIDO -MERLUZA -FRUTA ALERGENOS; 1, 4
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 105 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ENSALADA - PATATAS A LA RIOJANA - MERLUZA A LA ROMANA - NATILLAS ALERGENOS; 1, 4, 7	- ENSALADA - CARDOS EN SALSA -ALBÓNDIGAS CON TOMATE -FRUTA ALERGENOS; 1	- ENSALADA -MIGAS - SALCHICHAS FRESCAS -YOGURT ALERGENOS; 1, 7	- ENSALADA -ACELGA -LOMO A LA RIOJANA -FRUTA ALERGENOS; 1	- ENSALADA - COCIDO -EMPANADILLAS DE ATUN -FRUTA ALERGENOS; 1
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1250 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
- ENSALADA -ACELGA SALTEADA CON JAMÓN - SAN JACOBOS -NATILLAS ALERGENOS; 1, 7	-ENSALADA -ARROZ A CON CONEJO -MERLUZA A LA ROMANA -NATILLAS ALERGENOS; 1, 7	-ENSALADA -GUISANTES CON CHORIZO -POLLO GUISADO -FRUTA ALERGENOS; 1	- ENSALADA - LENTEJAS CON COSTILLA -SAN JACOBOS -FRUTA DE TEMPORADA ALERGENOS; 1	
KCAL 1150 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 32 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 130 LIPIDOS(G) 35 PROTEINAS(g) 30	

- 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