

# OCTUBRE 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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
-ENSALADA -LACITOS A LA CARBONARA -LOMO A LA RIOJANA -NATILLAS	-ENSALADA -JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO -BACALAO AL HORNO -FRUTA	-ENSALADA MIXTA -PECHUGAS PLANCHA -YOGURT	-ENSALADA -GUISANTES CON JAMÓN -CONEJO ASADO -MACEDONIA	-ENSALADA -PAELLA DE CARNE -LOMO A LA PLANCHA -FRUTA
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1,7	ALERGENOS 1,7	ALERGENOS; 1
KCAL 1200 HIDRATOS (G) 125 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 24	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 29	KCAL 1050 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 32 PROTEINAS(g) 29	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
-ENSALADA MIXTA -POLLO GUISADO -FRUTA	-ENSALADA ARAGONESA -JUDIAS VERDES -MERLUZA EN SALSA -FRUTA	- ENSALADA -LENTEJAS - SOLOMILLO EN SALSA -FRUTA DE TEMPORADA	NO LECTIVO	NO LECTIVO
ALERGENOS 1	ALERGENOS; 1	ALERGENOS 1		
KCAL 1050 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 20 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS (g) 26	KCAL 1100 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 25		
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
-ENSALADA -JUDIAS VERDES SALTEADAS CON BACON -PAVO ESTOFADO -NATILLAS	-ENSALADA -LENTEJAS CON ARROZ -SALCHICHAS CON TOMATE -FRUTA	-ENSALADA -RAVIOLIS -POLLO ASADO -YOGURT	-ENSALADA -ARROZ CON COSTILLA - MERLUZA A LA ROMANA -MACEDONIA	-ENSALADA MIXTA -PASTEL DE CARNE CON SALSA DE TOMATE -FRUTA
ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1100 HIDRATOS (G) 100 LIPIDOS (G) 30 PROTEINAS (g) 25	KCAL 1100 HIDRATOS (G) 120 LIPIDOS (G) 35 PROTEINAS (g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1150 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS (g) 30	KCAL: 1100 HIDRATOS (G) 100 LOLPIDOS (G) 20 PROTEINAS (g) 30
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
-ENSALADA -MENESTRA DE VERDURAS -CONEJO -NATILLAS	-ENSALADA -MACARRONES CON ATUN -ALBÓNDIGAS EN SALSA -FRUTA	-ENSALADA -JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO Y MORCILLA -POLLO A LA CHILINDRÓN -YOGURT	-ENSALADA -PAELLA MIXTA -LOMO -FRUTA	-ENSALADA -ROLLITOS DE JAMON YORK Y QUESO -LOMO A LA PLANCHA -FRUTA
ALERGENOS; 1,7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1, 7	ALERGENOS; 1	ALERGENOS; 1
KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS (g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS (g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30
LUNES 30	MARTES 24	[Hatched pattern]		
-ENSALADA -PATATAS ALI-OLI -CROQUETAS DE JAMÓN -FRUTA DE TEMPORADA	-- ENSALADA - RAVIOLIS CON TOMATE -BACALAO AL HORNO -NATILLAS			
ALERGENOS 1	ALERGENOS; 1,7			
KCAL 1100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS(G) 25 PROTEINAS(g) 25	KCAL 1200 HIDRATOS(G) 125 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 24			

■ 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