

SEPTIEMBRE 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

				VIERNES 1
				NO LECTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
NO LECTIVO	NO LECTIVO	-ENSALADA -ESPAGUETTI CON TOMATE Y CHORIZO -PECHUGA EMPANADA -NATILLAS ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 24	-ENSALADA -JUDÍA VERDEC CON ACEITE/MAHONESA -LOMO A LA RIOJANA -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS(G) 28 PROTEINAS(g) 26	-ENSALADA -ACELGA REHOGADA -MERLUZA A LA VASCA -FRUTA ALERGENOS; 4 KCAL 1110 HIDRATOS(G) 118 LIPIDOS(G) 26 PROTEINAS (g) 24
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
- ENSALADA -ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO -SALCHICHAS FRESCAS -YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS(G) 30 PROTEINAS(g) 30	-ENSALADA -POTAJE DE GARBANZOS CON MORCILLA Y CHORIZO -SAN JACOBOS -YOGURT ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 128 LIPIDOS 28 PROTEINA (g) 25	-ENSALADA -CARDÓ EN SALSA -CARRILLERAS ASADAS -FRUTA ALERGENOS; 1, 3, 7 KCAL 1250 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS 26 PROTEINA (g) 26	-ENSALADA -MACARRONES CARBONARA -JAMONCITOS DE POLLO A LA JARDINERA -FRUTA ALERGENOS; 1, 3, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS 26 PROTEINA (g) 24	-ENSALADA -GUISANTES CON CHORIZO -SALMORREJO -NATILLA ALERGENOS; 1, 3, 7 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 110 LIPIDOS 32 PROTEINA (g) 29
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
-ENSALADA -JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACÓN -CONEJO A LA CAMPERA -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 100 LIPIDOS 30 PROTEINA (g) 26	-ENSALADA -RAVIOLIS DE CARNE -POLLO ASADO -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 1200 HIDRATOS(G) 140 LIPIDOS 30 PROTEINA (g) 23	-ENSALADA -LENTEJAS CON VERDURAS -SALCHICHAS FRESCAS -NATILLA ALERGENOS; 1, 7 KCAL 1095 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS 32 PROTEINA (g) 29	-ENSALADA -ARROZ TRES DELICIAS -SALMON AL HORNO CON PATATAS -FRUTA ALERGENOS; 1, 3, 4, 7 KCAL 1100 HIDRATOS(G) 126 LIPIDOS 28 PROTEINA (g) 26	-ENSALADA MIXTA -PASTEL DE CARNE CON SALSA DE TOMATE -FRUTA ALERGENOS; 1 KCAL 100 HIDRATOS(G) 120 LIPIDOS 26 PROTEINA (g) 28

■ 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