



MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021

Se encuentra a su disposición el listado de alérgenos de los platos.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------|---|--|--|---|---|
| 1ª SEMANA | | | | | Espaguetis carbonara - Tortilla de pavo con rodajas tomate. Pan y yogur. 697 KC, P:27 G:93 L:25g |
| 2ª SEMANA | Salmorejo (con huevo duro) - Ternera guisada con patata y zanahoria. Pan y fruta. 629 KC, P:29 G:78 L:23g | Judías verdes con patata cocida y atún - Merluza al ajillo con lechuga y tomate. Pan y fruta. 605 KC, P:28 G:78 L:22g | Potaje de judías blancas con arroz - Empanada de atún con tomate (ensalada de lechuga). Pan integral y fruta. 669 KC, P:23 G:82 L:30g | FIESTA LOCAL VIRGEN DEL ROSARIO | Ensalada de tomate y pepino - Pizza de tomate y mozzarella. Pan y yogur. 698 KC, P:25 G: 95 L:25g |
| 3ª SEMANA | DÍA NO LECTIVO | FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA | Paella mixta - Figuritas de merluza con lechuga. Pan y fruta. 640 KC P:26 G:91 L:20 g | Ensalada con pechuga de pavo y queso- Cocido con pollo y judías verdes. Pan integral y fruta. 690 KC P:35 G:86 L:25 g | Macarrones con atún y tomate - Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate). Yogur y pan. 668KC P:31 G:98 L:16g |
| 4ª SEMANA | Judías blancas en ensalada - Salchichas frescas de pavo. Pan y fruta. 676 KC, P:33 G:91 L:22g | Ensalada de tomate, pepino y atún - Arroz a la cubana con huevo frito. Pan y fruta. 703 KC, P:18 G:109 L:21g | Ensalada de pasta - Rape a la plancha con salteado de judías verdes y zanahorias. Pan integral y fruta. 662 KC, P: 32 G: 84 L:23g | Garbanzos con fideos - Atún a la plancha con pisto. Pan, fruta. 621 KC P:36 G:95 L 12 g | Gazpacho - Tortilla de patatas con lechuga. Pan y yogur. 635 KC P:22 G:83 L: 25g |
| 5ª SEMANA | Ensalada tropical (lechuga, aguacate, mango, manzana)- Hamburguesa de ternera al horno con puré de patatas. Pan y Fruta. 687 KC, P:25 G:87 L:29g | Lentejas con zanahoria y chorizo - Merluza con salsa de tomate. Pan y fruta. 638 KC P:30 G: 82 L: 22 g | Arroz tres delicias - Escalopines de salmón con ensalada (lechuga, tomate). Pan integral y fruta. 704 KC P:32 G: 92 L: 24 g | Potaje de judías blancas con verduras - Tortilla de atún. Pan, fruta. 651 KC, P:32 G:81 L:24 g | Espaguetis boloñesa - Croquetas de pollo con ensalada (lechuga, tomate, pepino). Pan, Yogur. 674 KC P:27 G: 84 L: 26 g |

RECOMENDACIONES CENAS

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------|---|--|---|---|--|
| 1ª SEMANA | | | | | Sopa de fideos y croquetas de pollo. Pan y fruta. |
| 2ª SEMANA | Tortilla de patatas con ensalada. Pan y yogur. | Ensalada de tomate, pepino y pimiento y boquerones fritos. Pan y yogur. | Merluza al horno con patatas cocidas. Pan y Yogur. | FIESTA LOCAL VIRGEN DEL ROSARIO | Ensalada y sándwich de atún con tomate. Pan y fruta. |
| 3ª SEMANA | DÍA NO LECTIVO | FIESTA NACIONAL DE ESPAÑA | Tortilla de espárragos y tomate con queso fresco. Pan y fruta. | Sopa de fideos y lenguado a la plancha con judías verdes. Pan y yogur. | Crema de verduras y coquetas de bacalao. Pan y fruta. |
| 4ª SEMANA | Ensalada de patatas cocidas, huevo y atún. Pan y yogur. | Crema de verduras y merluza al vapor con guisantes. Pan y yogur. | Pollo o lomo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino. Pan y yogur. | Sopa de estrellas y tortilla de espinacas. Pan, fruta. | Bocadillo de jamón, queso...y ensalada. Pan y fruta. |
| 5ª SEMANA | Arroz cocido con gambillas cocidas y tomate picado. Pan y yogur. | Tortilla paisana (patata y verduras) y pechuga de pavo. Pan y yogur. | Crema de verduras y Salchichas de pollo o cerdo. Pan y fruta. | Rosada a la plancha con verduras salteadas. Pan, yogur. | Pizza casera y ensalada. Pan, fruta. |

CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS: Kcal.= kilocalorías, P.= Proteínas, HC.= Hidratos de Carbono, L.= Lípidos.

¡BUEN PROVECHO!

