



MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2022

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Gazpacho - Guiso de cordero con patatas. Pan, fruta. 611 KC, P:23 G:81 L:22g	Ensaladilla rusa - Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate) Pan y fruta. 595 KC, P:30 G:76 L:21g	Potaje de garbanzos con espinacas - Bacalaïllas fritas con lechuga. Pan integral y fruta. 670 KC, P:28 G:81 L:29g	Ensalada california (lech., queso, maíz, zanah, pech.pav) - Cazuela de arroz. Pan y fruta. 630 KC, P:27 G:82 L:23g	Fiesta Local de Roquetas de Mar (Virgen del Rosario)
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	Fiesta Nacional de España	Gazpacho - Dorada al limón con patata al horno. Pan y fruta. 603 KC, P:26 G: 68 L:27g	Ensalada de tomate y pepino - Pizza de tomate y mozzarella. Pan y yogur. 698 KC, P:25 G: 95 L:25g
3ª SEMANA	Lentejas con chorizo - Tortilla de calabacín. Pan y fruta. 660 KC, P:27 G:84 L:26g	Ensalada de patata de verano (tomate, pepino, atún) -Pollo al limón. Pan y fruta. 590 KC P:29 G:79 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	Paella mixta - Figuritas de merluza con lechuga. Pan y fruta. 640 KC P:26 G:91 L:20 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	Día no lectivo				

RECOMENDACIONES CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Sopa de pescado y tortilla de berenjenas. Pan, yogur.	Calamares fritos con ensalada de judías verdes y tomate. Pan y yogur.	Hamburguesa de ternera con champiñones salteados. Pan y fruta.	Lenguado a la plancha con coliflor al vapor. Pan y yogur.	Fiesta Local de Roquetas de Mar (Virgen del Rosario)
2ª SEMANA	Tortilla de patatas con ensalada. Pan y yogur.	Ensalada de tomate, pepino y pimiento y boquerones fritos. Pan y yogur.	Fiesta Nacional de España.	Crema de verduras y pechuguitas de pollo a la plancha. Pan y fruta.	Ensalada y sándwich de atún con tomate. Pan y fruta.
3ª SEMANA	Ensalada - pechuga de pollo con puré de patatas. Pan y yogur.	Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y pepino. Pan y yogur.	Sopa de fideos y lenguado a la plancha con judías verdes. Pan y yogur.	Tortilla de espárragos y tomate con queso fresco. Pan y fruta.	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	Día no lectivo				

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

¡BUEN PROVECHO!

