

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2023-2024

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Pipirrana - Guiso de TERNERA con patatas. Pan, fruta. 611 KC, P:23 G:81 L:22g	Ensaladilla rusa - Bacalao rebozado al horno con ensalada (lechuga, tomate) Pan y fruta. 595 KC, P:30 G:76 L:21g	Potaje de garbanzos con espinacas - Bacalaíllas fritas con lechuga. Pan integral y fruta. 670 KC, P:28 G:81 L:29g	Ensalada californiana (lech., queso, maíz, zanah., pech.pav) - Cazuela de arroz. Pan y fruta. 630 KC, P:27 G:82 L:23g	Espaguetis carbonara - Tortilla de pavo con rodajas tomate. Pan y yogur. 697 KC, P:27 G:93 L:25g
2ª SEMANA	Ensalada mixta - 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 NACIONAL DE ESPAÑA	DÍA NO LECTIVO
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 rebozado 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 - Boquerones fritos con pisto. Pan, fruta. 621 KC P:36 G:95 L 12 g	Pipirrana - 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			

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.	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.	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	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

