

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2024-2025

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA		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 lechuga). Pan integral y fruta. 669 KC, P:23 G:82 L:30g	Ensalada Rosada 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
2ª SEMANA	DIA FESTIVO	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
3ª 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 – Boquerones fritos con lechuga Pan integral y fruta. 662 KC, P: 32 G: 84 L:23g	Garbanzos con fideos - Atún a la plancha con tomate. Pan, fruta. 621 KC P:36 G:95 L 12 g	Ensalada - Tortilla de patatas con lechuga. Pan y yogur. 635 KC P:22 G:83 L: 25g
4ª 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 - Bacaladillas 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
5ª SEMANA	Ensalada - Guiso de ternera 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 - Bacalaíllas fritas con lechuga. Pan integral y fruta. 670 KC, P:28 G:81 L:29g	Ensalada california (lech., queso, maíz, zanah, pech.pavo) - Cazuela de arroz. Pan y fruta. 630 KC, P:27 G:82 L:23g	

RECOMENDACIONES CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Sopa de letras y coquetas de pollo con judías verdes. Pan y fruta.	Ensalada variada y rosada a la plancha con puré de patatas. Pan y yogur.	Tortilla de espárragos y arroz blanco. Pan y yogur.	Crema de zanahoria y lomo a la plancha con tomate aliñado. Pan y fruta.	Pizza casera y ensalada de lechuga, tomate y atún. Pan y fruta.
2ª SEMANA	Crema de calabacín y hamburguesa de ternera con alcachofas. Pan y yogur.	Ensalada de pasta y merluza a la plancha. Pan y yogur.	Sopa de fideos y tortilla de espinacas. Pan y fruta.	Judías verdes cocidas con patata y atún. Pan y yogur.	Crema de verduras y salchichas de pollo con coliflor. Pan y fruta.
3ª SEMANA	Sopa de estrellas y calamares fritos con ensalada. Pan y Yogur.	Crema de calabaza y tortilla de jamón cocido con tomate aliñado. Pan y yogur.	Sopa de verduras y filete de pollo a la plancha con champiñones. Pan y yogur.	Sopa de fideos y rape a la plancha con zanahorias cocidas. Pan y fruta.	Bocadillo de pechuga de pavo, salchichón, queso, ... Fruta.
4ª SEMANA	Crema de verduras y hamburguesa con ensalada. Pan y yogur.	Ensalada César (pollo y bizcotes) y guisantes con huevo. Pan y yogur.	Sopa de fideos y croquetas de bacalao con tomate aliñado. Pan y fruta.	Arroz tres delicias y ensalada. Pan y yogur.	Crema de calabaza y merluza a la plancha con puré de patatas. Pan y fruta.
5ª SEMANA	Tortilla de patatas con ensalada. Pan y yogur. P	Ensalada de tomate, pepino y pimiento y boquerones fritos. Pan y yogur. P	Merluza al horno con patatas cocidas. Pan y Yogur. P	Crema de verduras y pechuguitas de pollo a la plancha. Pan y fruta. P	Ensalada y sándwich de atún con tomate. Pan y fruta.

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

Buen

