

# 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
1 <sup>a</sup> 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.
2 <sup>a</sup> 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.
3 <sup>a</sup> 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.
4 <sup>a</sup> 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.
5 <sup>a</sup> 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.	Ensalada y sándwich de atún con tomate. Pan y fruta.

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

Buen

PROYECTO HO

