

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2024-2025



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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA		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
2ª 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 pisto. 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
3ª 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
4ª SEMANA	Ensalada - Guiso de ternera con patatas. Pan, fruta. 611 KC, P:23 G:81 L:22g				

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.

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

Buen
PROVECHO

