

DICIEMBRE 2022

Menú Escolar



Alérgenos:
 1Gluten, 2Crustáceo, 3Huevos, 4Pescado,
 5Cacahuete, 6Soja, 7leche, 8frutos secos,
 9Apio, 10Mostaza, 11Sésamo, 13Dioxido
 Azufre, 13 Atramuces, 14 Moluscos.

Si en la comida hay	Se recomienda cenar
Arroz →	Patata, pasta
Pasta →	Patata, arroz
Legumbre →	Arroz, pasta, patata
Patata →	Arroz, pasta
Carne →	Pescado, huevo
Pescado →	Carne, huevo
Huevo →	Carne, pescado
Fruta de postre →	Yogur de postre

Siempre acompañado de verduras y aceite de oliva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con costilla/ filete gallo a la plancha/ensalada/ fruta Alérgenos:4 Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27% 3-8 años 578Kcal 9-13 años 751Kcal	2 Lentejas con chorizo/tortilla de patata/tomate aliñado/fruta Alérgenos: 3,9 Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27% 3-8 años 578Kcal 9-13 años 751Kcal
5 ¡FESTIVO!	6 ¡FESTIVO!	7 Espirales con tomate/ rodaja de merluza rebozada/lechuga/ fruta Alérgenos: 1,3,7 Hdc: 52% Prot: 20% Gr: 28% 3-8 años 581kcal 9-13 años 755kcal	8 ¡FESTIVO!	9 Crema de verduras/ pechuga/ensalada/ fruta Alérgenos: Hdc: 52% Prot: 20% Gr: 28% 3-8 años 581kcal 9-13 años 755kcal
12 Arroz con tomate/ merluza con ensalada/yogur Alérgenos: 4,7 Hdc: 49% Prot: 20% Gr: 31% 3-8 años 596kcal 9-13 años 775 Kcal	13 Macarrones carbonara/lomo a la plancha/ensalada/ fruta Alérgenos: 1,7 Hdc: 49% Prot: 20% Gr: 31% 3-8 años 596kcal 9-13 años 775Kcal	14 Alubias blancas con morcilla/figuritas pescado/lechuga Fruta Alérgenos1,2,3,4,9,14 Hdc: 49% Prot: 20% Gr: 31% 3-8 años 596kcal 9-13 años 775 Kcal	15 Sopa de fideos/pollo asado con patatas/ fruta Alérgenos:1 Hdc: 49% Prot: 20% Gr: 31% 3-8 años 596Kcal 9-13 años 775Kcal	16 Judías verdes con patatas/ hamburguesa/ ensalada/fruta Alérgenos: Hdc: 49% Prot: 20% Gr: 31% 3-8 años 596Kcal 9-13 años 775Kcal
19 Lentejas/pechuga en salsa de setas/ fruta Alérgenos: 7,9 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27% 3-8 años 584 Kcal 9-13 años 761Kcal	20 Crema de calabaza/ lomo a la plancha/ ensalada/yogur Alérgenos: 7 Hdc:50% Prot: 23% Gr: 27% 3-8 años 584Kcal 9-13 años 761Kcal	21 Espaguetis con gambas/bacalao al horno/ensalada/ fruta Alérgenos:1,2,4,14 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27% 3-8 años 584Kcal 9-13 años 761Kcal	22 Menú de NAVIDAD	23 ¡FELIZ NAVIDAD!
26	27	28	29	30