

# NOVIEMBRE 2022

## Menú Escolar



Dietista-Nutricionista  
Sara Martín Peiró  
N° Colegiado: ARA00231



**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 ¡FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS!!	2 Espaguetis con atún y olivas/nuggets/ensalada/fruta Alérgenos: 1,3,4 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%	3 Arroz con tomate/merluza a la plancha/lechuga/fruta Alérgenos: 4 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%	4 Borrajás con patatas/pechuga en salsa de setas/yogur Alérgenos: 7 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
7 Macarrones carbonara/filete de gallo/ensalada/fruta Alérgenos: 1,4,7 Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%	8 Arroz con calamares/lomo a la plancha con pimientos/yogur Alérgenos:2,4,7,14 Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%	9 Judías verdes con patatas/pechuga empanada/lechuga/alérgenos:1,3 Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%	10 Sopa de lluvia/albóndigas con tomate/fruta Alérgenos:1 Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%	11 Lentejas/tortilla de patata/queso/fruta Alérgenos:3,7 Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%
14 Guisantes con jamón/tortilla francesa/ensalada/yogur Alérgenos: 3,7 Hdc: 50% Prot:24% Gr: 26%	15 Patatas guisadas con atún/hamburguesa con champiñones/fruta Alérgenos:4 Hdc: 50% Prot: 24% Gr: 26%	16 Alubias blancas con chorizo/pollo al chilindrón/fruta Alérgenos: Hdc: 50% Prot: 24% Gr: 26%	17 Arroz con costilla/varitas de pescado/lechuga/fruta Alérgenos:1,2,3,4,14 Hdc: 50% Prot: 24% Gr: 26%	18 Espirales gratinados/bacalao al horno/ensalada/fruta Alérgenos:1,4,7 Hdc: 50% Prot: 24% Gr: 26%
21 Judías verdes con patatas/pechuga en salsa de queso/fruta Alérgenos:7 Hdc:53% Prot: 22% Gr: 25%	22 Arroz con tomate Filete de gallo a la plancha/ensalada/fruta Alérgenos:1,3,4 Hdc: 53% Prot: 22% Gr: 28%	23 Garbanzos/lomo a la plancha/lechuga/fruta Alérgenos: 1,7 Hdc: 53% Prot: 22% Gr: 25%	24 Puré de patata/estofado de ternera/fruta Alérgenos: Hdc: 53% Prot: 22% Gr: 25%	25 Macarrones boloñesa/merluza a la plancha/ensalada/yogur Alérgenos:1,4,7 Hdc: 53% Prot: 22% Gr: 25%
28 Sopa de fideos/escalopines a la jardinera/fruta Alérgenos: 1,3 Hdc: 52% Prot: 20% Gr: 28%	29 Espaguetis con tomate/merluza a la plancha/ensalada/fruta Alérgenos:1,4 Hdc: 52% Prot: 20% Gr: 28%	30 Menestra de verduras/salchichas al horno/Yogur Alérgenos: Hdc: 52% Prot: 20% Gr: 28%		