

# ENERO 2023

## 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
2	¡FELIZ AÑO NUEVO!				
3	¡FESTIVO!				
4	¡FESTIVO!				
5	¡FESTIVO!				
6	¡FELIZ DIA DE REYES!				
9	<p>Macarrones con tomate/figuritas de pescado/ensalada/fruta Alérgenos: 1,2,3,4,7,14 Hdc: 51% Prot: 20% Gr: 29%</p> <p>3-8 años 9-13 años 597Kcal 776Kcal</p>	<p>Borrajás con patatas/pechuga a la plancha/ensalada/fruta Alérgenos: 7 Hdc: 51% Prot: 20% Gr: 29%</p> <p>3-8 años 9-13 años 597Kcal 776 Kcal</p>	<p>Arroz con tomate/merluza en salsa/fruta Alérgenos: 7 Hdc: 51% Prot: 20% Gr: 29%</p> <p>3-8 años 9-13 años 597kcal 776Kcal</p>	<p>Patatas riojanas/albóndigas con salsa de almendras/fruta Alérgenos: 1,8 Hdc: 51% Prot: 20% Gr: 29%</p> <p>3-8 años 9-13 años 597Kcal 776Kcal</p>	<p>Garbanzos con longaniza/lomo a la plancha con champiñones/yogur Alérgenos: 7 Hdc: 51% Prot: 20% Gr: 29%</p> <p>3-8 años 9-13 años 597 Kcal 776Kcal</p>
10	<p>Sopa de fideos/hamburguesa con chips y ketchup/fruta Alérgenos: 1 Hdc: 50% Prot: 16% Gr: 34%</p> <p>3-8 años 9-13 años 608Kcal 791Kcal</p>	<p>Arroz con calamares/varitas con patatas fritas/yogur Alérgenos: 1,2,3,4,7,14 Hdc: 50% Prot: 16% Gr: 34%</p> <p>3-8 años 9-13 años 608Kcal 791Kcal</p>	<p>Lentejas con chorizo/lomo a la jardinera/fruta Alérgenos: 9 Hdc: 50% Prot: 16% Gr: 34%</p> <p>3-8 años 9-13 años 608Kcal 791 Kcal</p>	<p>Guisantes con jamón/pollo asado con lechuga/fruta Alérgenos: 1,4 Hdc: 50% Prot: 16% Gr: 34%</p> <p>3-8 años 9-13 años 608Kcal 791Kcal</p>	<p>Espirales boloñesa/gallo a la plancha/ensalada/fruta Alérgenos: 1,4 Hdc: 50% Prot: 16% Gr: 34%</p> <p>3-8 años 9-13 años 608Kcal 791Kcal</p>
16	<p>Judías verdes con patatas/pechuga a la plancha/ensalada/fruta Alérgenos: 1 Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%</p> <p>3-8 años 9-13 años 584Kcal 759Kcal</p>	<p>Alubias pintas/tortilla de patata/tomate aliñado/yogur Alérgenos: 3,7 Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%</p> <p>3-8 años 9-13 años 584Kcal 759Kcal</p>	<p>Espaguetis carbonara/merluza a la plancha/lechuga/fruta Alérgenos: 1,4,7 Hdc: 49% prot: 23% Gr: 28%</p> <p>3-8 años 9-13 años 584Kcal 759Kcal</p>	<p>Crema de calabaza/estofado de ternera/fruta Alérgenos: 1,4,7 Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%</p> <p>3-8 años 9-13 años 586Kcal 759Kcal</p>	<p>Arroz con costilla/bacalao al horno/ensalada/fruta Alérgenos: 4 Hdc: 49% Prot: 23% Gr: 28%</p> <p>3-8 años 9-13 años 586Kcal 759Kcal</p>
17	<p>Macarrones gratinados/merluza a la plancha/ensalada/yogur Alérgenos: 1,4,7 Hdc: 54% Prot: 21% Gr: 25%</p> <p>3-8 años 9-13 años 577Kcal 750Kcal</p>	<p>Arroz blanco con tomate/lomo a la plancha/lechuga/fruta Alérgenos: 1,4,7 Hdc: 54% Prot: 21% Gr: 25%</p> <p>3-8 años 9-13 años 577Kcal 750 Kcal</p>			
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					