

MARZO 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
		1 Garbanzos/tortilla de patata/tomate aliñado/pera Alérgenos: 3 Hdc: 50% Prot: 22% Gr:28%	2 Arroz con costilla/palometa a la plancha/ensalada/fruta Alérgenos:4 Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%	3 ¡FESTIVO!
6 ¡FESTIVO!	7 Arroz con costilla/merluza rebozada/ensalada/fruta Alérgenos: 4 Hdc: 48% Prot: 20% Gr: 32%	8 Lentejas con chorizo/lomo a la plancha/lechuga/fruta Alérgenos: 4,7 Hdc: 48% Prot: 20% Gr: 32%	9 Crema de calabaza/pechuga a la plancha/ensalada/yogur Alérgenos: 7 Hdc: 48% Prot: 20% Gr: 32%	10 Arroz con tomate/gallo a la plancha/lechuga/fruta Alérgenos: 4 Hdc: 48% Prot: 20% Gr: 32%
	3-8 años 603Kcal 9-13 años 784Kcal	3-8 años 603Kcal 9-13 años 784kcal	3-8 años 603Kcal 9-13 años 784Kcal	3-8 años 603Kcal 9-13 años 784Kcal
13 Judías verdes con patatas/palometa a la plancha/ensalada/Yogur Alérgenos: 4 Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%	14 Alubias blancas/lomo con pimientos/fruta Alérgenos: Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%	15 Arroz con calamares/hamburguesa mixta/ensalada/fruta-yogur Alérgenos: 2,4,7,14 Hdc: 51% Prot: 23%	16 Patatas a la riojana/pollo asado con champiñones/fruta Alérgenos: Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%	17 Espaguetis con gambas/merluza a la plancha/lechuga/fruta Alérgenos: 1,2,4,7,14 Hdc: 51% Prot: 23% Gr: 26%
3-8 años 591Kcal 9-13 años 768Kcal	3-8 años 591 Kcal 9-13 años 768Kcal	3-8 años 591Kcal 9-13 años 768Kcal	3-8 años 591 Kcal 9-13 años 768 Kcal	3-8 años 591 Kcal 9-13 años 768Kcal
20 Arroz de carne/gallo a la plancha/lechuga/fruta Alérgenos: 4 Hdc: 53% Prot: 21% Gr: 26%	21 Sopa de lluvia/pechuga a la plancha/lechuga/yogur Alérgenos: 1,7 Hdc: 53% Prot: 21% Gr: 26%	22 Espirales boloñesa/merluza a la plancha/lechuga/fruta Alérgenos: 1,4 Hdc: 53% Prot: 21% Gr: 26%	23 Guisantes con jamón/salchichas con patatas/fruta-yogur Alérgenos: 7 Hdc: 53% Prot: 21% Gr: 26%	24 Lentejas/tortilla de patata/tomate aliñado/fruta Alérgenos: 3,9 Hdc: 53% Prot: 21% Gr: 26%
3-8 años 584Kcal 9-13 años 759Kcal	3-8 años 584Kcal 9-13 años 759Kcal	3-8 años 584Kcal 9-13 años 759Kcal	3-8 años 584Kcal 9-13 años 759Kcal	3-8 años 584Kcal 9-13 años 759Kcal
27 Borrajitas con patatas/lomo a la riojana/yogur Alérgenos: 7 Hdc: 50% Prot: 20% Gr: 30%	28 Arroz blanco con tomate/pescado rebozado/ensalada/fruta Alérgenos: 1,2,3,4,14 Hdc: 50% Prot: 20% Gr: 30%	29 Alubias pintas/pechuga empanada/lechuga/fruta Alérgenos: 1,3 Hdc: 50% Prot: 20% Gr: 30%	30 Patatas marinera/merluza a la plancha/ensalada/fruta Alérgenos: 4 Hdc: 50% Prot: 20% Gr: 30%	31 Macarrones con atún y olivas/tortilla francesa/queso/fruta-yogur Alérgenos: 1,3,4,7 Hdc: 50% Prot: 20% Gr: 30%
3-8 años 598Kcal 9-13 años 777Kcal	3-8 años 598Kcal 9-13 años 777Kcal	3-8 años 598Kcal 9-13 años 777Kcal	3-8 años 598Kcal 9-13 años 777Kcal	3-8 años 598Kcal 9-13 años 777Kcal