

# ABRIL 2023

## 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	Carne/huevo
Pasta	Carne/pescado
Legumbre	Pescado/huevo
Patata	Arroz, pasta
Carne	Patatas/pasta
Pescado	Patatas/arroz
Huevo	Arroz/pasta/patata

Siempre acompañado de verduras y aceite de oliva

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 ¡FESTIVO!	4 ¡FESTIVO!	5 ¡FESTIVO!	6 ¡JUEVES SANTO!	7 ¡VIERNES SANTO!
10 ¡FESTIVO!	11 Lentejas/varitas de merluza/lechuga/fruta Alérgenos: 1,3,4,9 Hdc: 49% Prot: 25% Gr: 26%	12 Arroz con tomate/lomo con champiñones/fruta Alérgenos: Hdc: 49% Prot: 25% Gr: 26%	13 Crema de calabaza/pechuga a la plancha/fruta Alérgenos: Hdc: 49% Prot: 25% Gr: 26%	14 Espaguetis con gambas/merluza/lechuga/ Yogurt Alérgenos:1,2,4,7,12 Hdc: 49% Prot: 25% Gr: 26%
17 Sopa/tortilla de patata/tomate aliñado/fruta Alérgenos:1,3 Hdc: 50% Prot: 24% Gr: 26%	18 Macarrones carbonara/palometta a la plancha/lechuga/yogur Alérgenos:1,4,7 Hdc: 50% Prot: 24% Gr: 26%	19 Judías verdes con patatas/albóndigas con salsa de almendras/fruta Alérgenos:1,5,8 Hdc: 50% Prot: 24% Gr: 26%	20 Arroz con costilla/lomo a la plancha/lechuga/Fruta-yogur Alérgenos: Hdc: 50% Prot: 24% Gr: 26%	21 Alubias blancas con chorizo/pechuga a la plancha/ensalada/fruta Alérgenos:9 Hdc: 50% Prot: 24% Gr: 26%
24 ¡FESTIVO!	25 Espirales gratinados/rodaja de merluza rebozada/lechuga/fruta Alérgenos:1,3,4,7 Hdc: 48% Prot: 23% Gr: 29%	26 Crema de verduras/Hamburguesa con patatas/fruta Alérgenos:7 Hdc: 48% Prot: 23% Gr: 29%	27 Borrajás con patatas/pollo asado con lechuga/yogur Alérgenos:7 Hdc: 48% Prot: 23% Gr: 29%	28 Arroz con calamares/gallo a la plancha/lechuga/fruta Alérgenos:2,4,12 Hdc: 48% Prot: 23% Gr: 29%
	3-8 años 577 Kcal 9-13 años 755 Kcal	3-8 años 577 Kcal 9-13 años 755 Kcal	3-8 años 577 Kcal 9-13 años 755 Kcal	3-8 años 577 Kcal 9-13 años 755 Kcal