

MAYO 2023

Menú Escolar



Dietista-Nutricionista
Sara Martín Peiró
Nº Colegiado: ARA00231



Alérgenos:
1Gluten, 2Crustáceo, 3Huevos, 4Pescado,
5Cacahuete, 6Soja, 7Leche, 8Frutos secos,
9Apio, 10Mostaza, 11Sésamo, 12 Dioxido
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 |
|--|---|--|---|--|
| <p>1</p> <p>¡ F E S T I V O !</p> | <p>2</p> <p>Lentejas/figuritas de pescado con ensalada/fruta Alérgenos:1,2,3,4,9,14 Hdc:52% Prot:20% Gr:28%</p> | <p>3</p> <p>Judías verdes con patatas/pechuga con salsa de setas y nata/fruta Alérgenos:7 Hdc:52% Prot:20% Gr:28%</p> | <p>4</p> <p>Arroz con tomate/lomo a la plancha con ensalada/fruta Alérgenos: Hdc:52% Prot:20% Gr:28%</p> | <p>5</p> <p>Espaguetis boloñesa/tortilla de patata con ensalada/yogur Alérgenos:1,3,7 Hdc:52% Prot:20% Gr:28%</p> |
| <p>8</p> <p>Macarrones gratinados/sanjacobo con lechuga/fruta Alérgenos:1,3,7 Hdc: 50% Prot:21% Gr:29%</p> | <p>9</p> <p>Arroz con calamares/lomo a la jardinera/yogur Alérgenos:4,7 Hdc: 50% Prot:21% Gr:29%</p> | <p>10</p> <p>Garbanzos con chorizo/tortilla francesa con tomate aliñado/fruta Alérgenos:3,9 Hdc: 50% Prot:21% Gr:29%</p> | <p>11</p> <p>Borrajás con patatas/palometa con lechuga/yogur-fruta Alérgenos:4 Hdc: 50% Prot:21% Gr:29%</p> | <p>12</p> <p>Crema de calabaza/albóndigas con tomate/fruta Alérgenos: Hdc: 50% Prot:21% Gr:29%</p> |
| <p>15</p> <p>Arroz con costilla/gallo a la plancha con lechuga/yogur Alérgenos:4,7 Hdc: 48% Prot: 25% Gr: 27%</p> | <p>16</p> <p>Alubias blancas/lomo con patatas/fruta Alérgenos:9 Hdc: 48% Prot: 25% Gr: 27%</p> | <p>17</p> <p>Espirales con atún y tomate/merluza a la plancha con ensalada/fruta Alérgenos:1,4 Hdc: 48% Prot: 25% Gr: 27%</p> | <p>18</p> <p>Menestra con jamón/pollo asado con champiñones/yogur-fruta Alérgenos:7 Hdc: 48% Prot: 25% Gr: 27%</p> | <p>19</p> <p>Sopa/pechuga empanada con lechuga/fruta Alérgenos:1,3 Hdc: 48% Prot: 25% Gr: 27%</p> |
| <p>22</p> <p>Patatas a la riojana/lomo a la plancha con lechuga/yogur Alérgenos:7 Hdc: 43% Prot: 24% Gr: 33%</p> | <p>23</p> <p>Judías verdes con patatas/hamburguesa mixta con ensalada/fruta Alérgenos:1,7 Hdc: 43% Prot: 24% Gr: 33%</p> | <p>24</p> <p>Espaguetis carbonara/merluza con lechuga/yogur-fruta Alérgenos:1,4,7 Hdc: 43% Prot: 24% Gr: 33%</p> | <p>25</p> <p>Arroz tres delicias/pechuga a la plancha con ensalada/Fruta Alérgenos:1,2,3,4,14 Hdc: 43% Prot: 24%</p> | <p>26</p> <p>Lentejas/salchichas con tomate/fruta Alérgenos:1,7,9 Hdc: 43% Prot: 24% Gr: 33%</p> |
| <p>29</p> <p>¡ V I R G E N D E L S A L Z !</p> | <p>30</p> <p>Coditos gratinados/rodaja de merluza con ensalada/fruta Alérgenos:1,4,7 Hdc: 53% Prot:22% Gr: 25%</p> | <p>31</p> <p>Guisantes con jamón/tortilla francesa con queso/fruta Alérgenos:3,7 Hdc: 53% Prot:22% Gr: 25%</p> | | |