

# SEPTIEMBRE- 2023

## Menú Escolar



Dietista-Nutricionista  
Sara Martín Peiró  
N° Colegiado: ARA00231



**Alérgenos:**  
1Gluten, 2Crustráceo, 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
				1
4	5	6	7	8
			Macarrones Hamburguesa mixta con ensalada/fruta Alérgenos:1 Hdc: 50 Prot: 17 Gr:33	Arroz tres delicias/lomo a la plancha con lechuga/fruta Alérgenos:1,2,3,4,7,14 Hdc: 50 Prot: 17 Gr:33
11	12	13	14	15
Lentejas con chorizo/tortilla de patata con tomate aliñado/fruta Alérgenos:3,9 Hdc: 52 Prot: 23 Gr: 25	Crema de calabaza Canelones gratinados fruta Alérgenos:1,7 Hdc: 52 Prot: 23 Gr: 25	Arroz con tomate/merluza a la plancha con lechuga/yogur Alérgenos:4,7 Hdc: 52 Prot: 23 Gr: 25	Judías verdes con patatas/pechuga a la plancha con ensalada/fruta Alérgenos: Hdc: 52 Prot: 23 Gr: 25	Coditos con atún y tomate/lomo a la jardinera/ Yogur/fruta Alérgenos:1,4,7 Hdc: 52 Prot: 23 Gr: 25
3-8 años Kcal 603	9-13 años Kcal 784	3-8 años Kcal 603	9-13 años Kcal 784	3-8 años Kcal 607
18	19	20	21	22
Espaguetis boloñesa/palometa a la plancha con lechuga/fruta Alérgenos:1,4 Hdc: 51 Prot:22 Gr:27	Ensalada de garbanzos/lomo empanado con ensalada/yogur Alérgenos:1,3,7 Hdc: 51 Prot:22 Gr:27	Puré de patata/albóndigas en salsa de almendra/fruta Alérgenos:1,8 Hdc: 51 Prot:22 Gr:27	Borrajitas con patata/pollo al chilindrón/yogur/fruta Alérgenos:7 Hdc: 51 Prot:22 Gr:27	Arroz con costilla/tortilla francesa con queso/fruta Alérgenos:3,7 Hdc: 51 Prot:22 Gr:27
3-8 años Kcal 597	9-13 años Kcal 776	3-8 años Kcal 597	9-13 años Kcal 776	3-8 años Kcal 603
25	26	27	28	29
Arroz con calamares/lomo a la plancha con lechuga/yogur Alérgenos:2,4,7,14 Hdc: 52 Prot:24 Gr:24	Macarrones carbonara/merluza a la plancha con ensalada/fruta Alérgenos:1,4,7 Hdc: 52 Prot:24 Gr:24	Alubias blancas con morcilla/rabas empanadas con lechuga/fruta Alérgenos:1,2,3,4,14 Hdc: 52 Prot:24 Gr:24	Sopa de lluvia/tortilla de patata con tomate/fruta Alérgenos:1,3 Hdc: 52 Prot:24 Gr:24	Guisantes con jamón/pechuga a la plancha con champiñones/yogur/fruta Alérgenos:7 Hdc: 52 Prot:24 Gr:24
3-8 años Kcal 599	9-13 años Kcal 579	3-8 años Kcal 599	9-13 años Kcal 579	3-8 años Kcal 599