

NOVIEMBRE 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	
				1		2		3	
				¡FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS!		Crema de verduras/Nuggets de pollo con ensalada/fruta Alérgenos: 1,3 Prot: 21% Gr: 29% HC: 50%		Alubias blancas con longaniza/tortilla francesa con queso/fruta Alérgenos: 3,6,9 Prot: 21% Gr: 29% HC: 50%	
6		7		8		9		10	
Arroz con costilla/palometa con lechuga/fruta Alérgenos: 4 Prot: 22% Gr: 27% HC: 51%		Lentejas/pechuga con salsa de queso/yogur Alérgenos: 1,7,9 Prot: 22% Gr: 27% HC: 51%		Puré de patata y calabaza/albóndigas en salsa almendras/fruta Alérgenos: 1,5,8 Prot: 22% Gr: 27% HC: 51%		Borrajitas con patatas/lomo a la plancha con ensalada/yogur Alérgenos: 7 Prot: 22% Gr: 27% HC: 51%		Macarrones carbonara/merluza con lechuga/fruta Alérgenos: 1,3,7 Prot: 22% Gr: 27% HC: 51%	
3-8 años 601 Kcal 9-13 años 781 Kcal		3-8 años 601 Kcal 9-13 años 781 Kcal		3-8 años 601 Kcal 9-13 años 781 Kcal		3-8 años 601 Kcal 9-13 años 772 Kcal		3-8 años 594 Kcal 9-13 años 772 Kcal	
13		14		15		16		17	
Espaguetis boloñesa/merluza en salsa verde/yogur Alérgenos: 1,4,7 Prot: 21% Gr: 30% HC: 49%		Sopa/tortilla de patata con tomate/fruta Alérgenos: 1,4 Prot: 21% Gr: 30% HC: 49%		Garbanzos/bacalao al orio con lechuga/yogur Alérgenos: 4,7,13 Prot: 21% Gr: 30% HC: 49%		Arroz con tomate/hamburguesa mixta con ensalada/fruta Alérgenos: 1,7 Prot: 21% Gr: 30% HC: 49%		judías verdes con patata/pechuga empanada con lechuga/fruta Alérgenos: 1,3 Prot: 21% Gr: 30% HC: 49%	
3-8 años 598 Kcal 9-13 años 777 Kcal		3-8 años 598 Kcal 9-13 años 777 Kcal		3-8 años 598 Kcal 9-13 años 777 Kcal		3-8 años 598 Kcal 9-13 años 777 Kcal		3-8 años 598 Kcal 9-13 años 777 Kcal	
20		21		22		23		24	
Guisantes con jamón/salchichas con patatas/yogur Alérgenos: 1,7 Prot: 21% Gr: 30% HC: 49%		Arroz con calamares/lomo a la jardinera/fruta Alérgenos: 2,4,14 Prot: 21% Gr: 30% HC: 49%		Coditos gratinados/palometa a la plancha con lechuga/yogur Alérgenos: 1,4,7 Prot: 21% Gr: 30% HC: 49%		Patatas riojanas/pollo asado con champiñones/fruta Alérgenos: Prot: 21% Gr: 30% HC: 49%		Lentejas/tortilla calabacín con ensalada/fruta Alérgenos: 3,9 Prot: 21% Gr: 30% HC: 49%	
3-8 años 591 Kcal 9-13 años 768 Kcal		3-8 años 591 Kcal 9-13 años 768 Kcal		3-8 años 591 Kcal 9-13 años 768 Kcal		3-8 años 591 Kcal 9-13 años 768 Kcal		3-8 años 591 Kcal 9-13 años 768 Kcal	
27		28		29		30			
Arroz con tomate/gallo a la plancha con ensalada/yogur Alérgenos: 4, 7 Prot: 22% Gr: 26% HC: 52%		Alubias blancas con chorizo/pechuga a la plancha con lechuga/fruta Alérgenos: 9 Prot: 22% Gr: 26% HC: 52%		Macarrones con gambas/merluza a la plancha con ensalada/yogur-fruta Alérgenos: 1,2,4,14 Prot: 22% Gr: 26% HC: 52%		Crema de calabaza y calabacín/estofado de ternera/fruta Alérgenos: Prot: 22% Gr: 26% HC: 52%			
3-8 años 589 Kcal 9-13 años 766 Kcal		3-8 años 598 Kcal 9-13 años 766 Kcal		3-8 años 589 Kcal 9-13 años 766 Kcal		3-8 años 589 Kcal 9-13 años 766 Kcal			