

FEBRERO-2024

Menú Escolar



Dietista-Nutricionista
Sara Martín Peiró
N° Colegiado: ARA00231



Alérgenos:
1Gluten, 2Crustáceo, 3Huevo, 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 Arroz con tomate/palometa a la plancha con ensalada/yogur-fruta Alérgenos: 4 Hdc: 48% Prot: 21% Gr: 31%	2 Sopa/tortilla de calabacín/lechuga/fruta Alérgenos: 1,3 Hdc: 48% Prot: 21% Gr: 31%
5 Guisantes con jamón/lomo a la plancha/lechuga/fruta Alérgenos: Prot: 23% Gr: 27% HC: 50%	6 Arroz tres delicias/filete de gallo con ensalada/yogur-fruta Alérgenos: 2,3,4,6,7 Prot: 23% Gr: 27% HC: 50%	7 Lentejas/tortilla francesa con queso/fruta Alérgenos: 3,7,9 Prot: 23% Gr: 27% HC: 50%	8 Patatas guisadas con longaniza/escalope de pollo en salsa de setas/fruta Alérgenos: 7 Prot: 23% Gr: 27% HC: 50%	9 Macarrones/merluza a la plancha/lechuga/yogur Alérgenos: 1,4,7 Prot: 23% Gr: 27% HC: 50%
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
12 Crema de calabaza/hamburguesa mixta con ensalada/fruta Alérgenos: 1,7 Prot: 22% Gr: 29% HC: 49%	13 Garbanzos con chorizo/escalope empanado/lechuga/yogur-fruta Alérgenos: 1,3,7,9 Prot: 22% Gr: 29% HC: 49%	14 Arroz con calamares/figuritas de pescado/ensalada/fruta Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,14 Prot: 22% Gr: 29% HC: 49%	15 Espaguetis carbonara/pechuga a la plancha/champiñones/fruta Alérgenos: 1,7 Prot: 22% Gr: 29% HC: 49%	16 Judías verdes con patatas/palometa a la plancha/lechuga/yogur Alérgenos: 4,7 Prot: 22% Gr: 29% HC: 49%
3-8 años 602 Kcal 9-13 años 783Kcal	3-8 años 602 Kcal 9-13 años 783Kcal	3-8 años 602 Kcal 9-13 años 783Kcal	3-8 años 602 Kcal 9-13 años 783Kcal	3-8 años 602 Kcal 9-13 años 783Kcal
19 Arroz con costilla/merluza a la plancha/ensalada/fruta Alérgenos: 4 Prot: 22% Gr: 26 % HC: 52%	20 Borrajás con patatas/lomo a la jardinera/yogur Alérgenos: 7 Prot: 22% Gr: 26 % HC: 52%	21 Alubias blancas/albóndigas con tomate/fruta Alérgenos: 1,9 Prot: 22% Gr: 26 % HC: 52%	22 Crema de verduras/pollo asado con patatas/fruta Alérgenos: 7 Prot: 22% Gr: 26 % HC: 52%	23 Espirales con atún/bacalao al horno/ensalada/fruta-yogur Alérgenos: 1,4,7 Prot: 22% Gr: 26 % HC: 52%
3-8 años 588 Kcal 9-13 años 764 Kcal	3-8 años 588 Kcal 9-13 años 764 Kcal	3-8 años 588 Kcal 9-13 años 764 Kcal	3-8 años 588 Kcal 9-13 años 764 Kcal	3-8 años 588 Kcal 9-13 años 764 Kcal
26 Lentejas/tortilla francesa/tomate aliñado/fruta Alérgenos: 3,9 Prot: 21% Gr: 27% HC: 52%	¡SAN GABRIEL! ¡COMIDA ESPECIAL!		28 Sopa/pechuga empanada/lechuga/fruta Prot: 21% Gr: 27% HC: 52%	29 Macarrones boloñesa/palometa/ensalada/yogur Alérgenos: 1,4,7 Prot: 21% Gr: 27% HC: 52%
3-8 años 579 Kcal 9-13 años 753 Kcal	3-8 años Kcal 9-13 años Kcal	3-8 años 579 Kcal 9-13 años 753 Kcal	3-8 años 579 Kcal 9-13 años 753 Kcal	3-8 años 579 Kcal 9-13 años 753 Kcal