

ABRIL-2024

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

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	¡FESTIVO!	2	¡FESTIVO!	3	¡FESTIVO!	4	¡FESTIVO!	5	¡FESTIVO!
8	Macarrones gratinados/rodaja de merluza rebozada/ensalada/fruta Alérgenos: 1,3,4,7 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%	9	Lentejas/lomo con patatas/fruta Alérgenos: 9 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%	10	Judías verdes con patatas/pechuga a la plancha/lechuga/yogur-fruta Alérgenos: 7 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%	11	Sopa/tortilla de patata/tomate aliñado/fruta Alérgenos: 1,3 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%	12	Arroz con tomate/palomet a la plancha/ensalada/yogur Alérgenos: 4,7 Hdc: 50% Prot: 23% Gr: 27%
3-8 años 592 Kcal	9-13 años 770 Kcal	3-8 años 592 Kcal	9-13 años 770 Kcal	3-8 años 592 Kcal	9-13 años 770 Kcal	3-8 años 592 Kcal	9-13 años 770 Kcal	3-8 años 592 Kcal	9-13 años 770 Kcal
15	Guisantes con jamón/bacalao orio/ensalada/yogur Alérgenos: 4,7,13 Hdc: 51% Prot: 24% Gr: 25%	16	Crema de calabaza/pechuga en salsa de setas/fruta Alérgenos: 1,7 Hdc: 51% Prot: 24% Gr: 25%	17	Garbanzos con chorizo/lomo a la riojana/fruta Alérgenos: 9 Hdc: 51% Prot: 24% Gr: 25%	18	Arroz con calamares/tortilla francesa con queso/fruta Alérgenos: 2, 3,4,7,12 Hdc: 51% Prot: 24% Gr: 25%	19	Espaguetis boloñesa/gallo a la plancha/lechuga/fruta-Yogur Alérgenos: 1,4,7 Hdc: 51% Prot: 24% Gr: 25%
3-8 años 597 Kcal	9-13 años 776 Kcal	3-8 años 597 Kcal	9-13 años 776 Kcal	3-8 años 597 Kcal	9-13 años 776 Kcal	3-8 años 597 Kcal	9-13 años 776 Kcal	3-8 años 597 Kcal	9-13 años 776 Kcal
22	¡FESTIVO!	23	¡S AN J O R G E!	24	Espirales con gambas/sanjacobo/ensalada/fruta Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,10,12 Hdc: 53% Prot: 22% Gr: 25%	25	Judías verdes con patatas/pollo asado con champiñones/fruta Alérgenos: 1,2,3,4,6,7,10,12 Hdc: 53% Prot: 22% Gr: 25%	26	Arroz con costilla/merluza a la plancha/ensalada/Yogur Alérgenos: 4,7 Hdc: 53% Prot: 22% Gr: 25%
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
29	Lentejas/pechugas empanadas/lechuga/Yogur Alérgenos: 1,3,7,9 Hdc: 52% Prot: 18% Gr: 30%	30	Patatas guisadas con calamares/albóndigas en salsa de tomate/fruta Alérgenos: 1,2,4,7,12 Hdc: 52% Prot: 18% Gr: 30%						
3-8 años Kcal	9-13 años Kcal	3-8 años Kcal	9-13 años Kcal						