

# JUNIO-2024

## Menú Escolar



Dietista-Nutricionista  
Sara Martín Peiró  
N° Colegiado: ARA00231



### Alérgenos:

1Gluten, 2Crustáceo, 3Huevos, 4Pescado,  
5Cacahuete, 6Soja, 7Leche, 8frutos secos,  
9Apio, 10Mostaza, 11Sésamo, 13Dióxido  
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	
3	Arroz con tomate/palometa a la plancha con ensalada/fruta Hdc: 52% Prot: 21% Gr: 27%	4	Sopa/tortilla de patata con tomate aliñado/fruta Hdc: 50% Prot: 20% Gr: 30%	5	Borrajás con patatas/pollo asada con champiñones/yogurt Hdc: 48% Prot: 23% Gr: 29%	6	Ensalada de pasta/hamburguesa mixta con lechuga/fruta Hdc: 50% Prot: 19% Gr: 31%	7	Lentejas con chorizo/lomo a la plancha con ensalada/yogurt-fruta Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%
3-8 años 598 Kcal	9-13 años 777 Kcal	3-8 años 575 Kcal	9-13 años 748 Kcal	3-8 años 584 Kcal	9-13 años 759 Kcal	3-8 años 608 Kcal	9-13 años 790 Kcal	3-8 años 601 Kcal	9-13 años 781 Kcal
10	Coditos gratinados/merluza a la plancha con lechuga/fruta Hdc: 52% Prot: 21% Gr: 27%	11	Ensalada de garbanzos/escalope a la riojana/yogurt Hdc: 51% Prot: 22% Gr: 27%	12	Arroz tres delicias/tortilla francesa con queso/fruta Hdc: 52% Prot: 23% Gr: 25%	13	judías verdes con patatas/pechuga a la plancha con lechuga/yogurt-fruta Hdc: 49% Prot: 24% Gr: 27%	14	Crema de calabaza/canelones gratinados/fruta Hdc: 47% Prot: 20% Gr: 33%
3-8 años 600 Kcal	9-13 años 780 Kcal	3-8 años 589 Kcal	9-13 años 766 Kcal	3-8 años 604 Kcal	9-13 años 785 Kcal	3-8 años 578 Kcal	9-13 años 751 kcal	3-8 años 585Kcal	9-13 años 760 Kcal
17	Arroz con costilla/lomo a la plancha con ensalada/fruta Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%	18	Pure de patata/rabas empanadas con ensalada/fruta Hdc: 52% Prot: 17% Gr: 31%	19	Macarrones a la carbonara/merluza a la plancha con ensalada/fruta Hdc: 51% Prot: 21% Gr: 28%	20	Ensaladilla/pechuga con setas/yogurt Hdc: 50% Prot: 22% Gr: 28%	MENU ESPECIAL FIN DE CURSO	
3-8 años 593 Kcal	9-13 años 771 Kcal	3-8 años 604 Kcal	9-13 años 785 Kcal	3-8 años 597 Kcal	9-13 años 776 Kcal	3-8 años 599 Kcal	9-13 años 779 Kcal		
22		23		24		25		26	
29		30							