

# MENÚ ESCOLAR – TERCER TRIMESTRE DEL 2021



Menú elaborado por Zahira Espinosa Hernán, Dietista-Nutricionista nº Colegiada ARA00257

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Pasta con pisto Tortilla de atún y zanahoria rallada cruda de guarnición Yogur natural** <b>CSG / P / H / L</b>	Alubias pintas estofadas con verduras y patata Limanda a la jardinera Fruta de temporada <b>CSG / P</b>	Arroz con zanahoria y guisantes Pechugas de pollo empanadas al horno y lechuga Fruta de temporada <b>CSG / H</b>	Judías verdes con zanahoria y patata Hamburguesa casera de cerdo y tomate Fruta de temporada <b>CSG / SU</b>	Garbanzos estofados con verduras Cinta de lomo en salsa de champiñones Fruta de temporada <b>CSG</b>
2	Lentajas estofadas con verduras y arroz Albóndigas de ternera y cerdo al vapor y tomate Fruta de temporada <b>CSG / SU / H</b>	Acelgas rehogadas con ajo y patata Cinta de lomo en salsa de manzana y cebolla Fruta de temporada <b>CSG</b>	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de gambas y zanahoria rallada cruda de guarnición Yogur natural** <b>CSG / C / H / L</b>	Pasta con salsa de tomate natural, y calabacín Merluza al orio y tomate Fruta de temporada <b>CSG / P</b>	Puré de calabaza, zanahoria, puerro y patata Pollo asado al limón y lechuga Fruta de temporada <b>CSG</b>
3	Sopa con arroz Estofado de pavo con verduras Fruta de temporada <b>CSG</b>	Garbanzos salteados con espinacas y ajo Tortilla de atún y zanahoria rallada cruda de guarnición Fruta de temporada <b>CSG / P / H</b>	Pasta con tomate natural, zanahoria, pimiento rojo y cebolla Albóndigas de ternera y cerdo al vapor con salsa española Fruta de temporada <b>CSG / SU / H</b>	Lentajas estofadas con verduras Limanda al vapor y tomate Yogur natural** <b>CSG / P / L</b>	Judías verdes con zanahoria y patata Pizza de jamón York y lechuga Fruta de temporada <b>CSG / L / S / P</b>
4	Guisantes con cebolla y arroz Salchichas caseras asadas en salsa de tomate natural Fruta de temporada <b>CSG / C / SU</b>	Alubias blancas estofadas con verduras Ternera guisada a la jardinera Fruta de temporada <b>CSG</b>	Ensalada de pasta con lechuga, zanahoria, tomate y maíz Merluza al orio y tomate Fruta de temporada <b>CSG / P</b>	Patatas bravas no picantes al horno con humus de tomate Pechugas de pollo a la Riojana Fruta de temporada <b>CSG</b>	Lentajas estofadas con verduras y arroz Tortilla de gambas y zanahoria rallada cruda de guarnición Yogur natural** <b>CSG / H / P / L</b>

## ALERGENOS INDICADOS EN COLOR ROJO



Todos los días comen Pan de barra y beben Agua.

Reglamento (UE) 1169/ 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

\* = Alimentos con gluten. Los intolerantes al gluten tendrán pasta sin gluten en lugar de pasta de trigo, pan sin gluten en lugar de pan de trigo y canelones sin gluten en lugar de canelones de trigo

\*\* = Alimento acompañado con 6 gramos de azúcar (se recomienda no superar los 20 gramos de azúcar al día) o 1 gramo de sacarina para diabético

