

MENÚ ESCOLAR - PRIMER TRIMESTRE

Menú elaborado por Zahira Espinosa Hernán, Dietista-Nutricionista nº Colegiada ARA00275

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Pasta* con pisto Merluza al vapor con salsa de tomate casero y pimiento rojo Fruta de temporada CSG / P	Judías verdes con zanahoria y patata Pollo asado con lechuga Fruta de temporada CSG	Potaje de garbanzos con verduras Tortilla con atún con tomate Yogur natural** CSG / P / H / L	Sopa casera Juliana Cinta de lomo con menestra de verduras y patata Fruta de temporada CSG	Crema de calabacín, puerro y patata Hamburguesa casera de cerdo con tomate Fruta de temporada CSG / SU
2	Lentejas estofadas con verduras y arroz Albóndigas de ternera y cerdo al vapor con salsa española Fruta de temporada CSG / SU / H	Borrajás rehogadas con ajo y patata Cinta de lomo rehogado con ajos y zumo de limón natural con lechuga Yogur natural** CSG / L	Arroz con menudo de brócoli Pechuga de pollo empanada al horno con lechuga Fruta de temporada CSG / H	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata al vapor con tomate Fruta de temporada CSG / H	Pasta* con salsa de tomate casero y pimiento rojo Merluza en salsa verde Fruta de temporada CSG / P
3	Guisantes con cebolla y arroz Salchichas caseras asadas con tomate Yogur natural** CSG / SU	Sopa casera con fideos Cinta de lomo a la riojana Fruta de temporada CSG	Pasta* con pisto y huevo duro Merluza al vapor con pisto y lechuga Fruta de temporada CSG / P / H	Crema de calabaza, zanahoria, puerro y patata Pollo asado con lechuga Fruta de temporada CSG	Potaje de garbanzos con verduras Limanda al vapor con salsa de pimiento verde, guisantes y brócoli Fruta de temporada CSG / P
4	Lentejas estofadas con verduras y arroz Estofado de pavo con verduras Fruta de temporada CSG	Judías verdes con zanahoria y patata Tortilla francesa de atún con tomate Fruta de temporada CSG / P / H	Menestra de verduras Canelón* de carne con lechuga Fruta de temporada CSG / P / H / L / S	Pasta* con salsa de tomate casero y pimiento rojo Merluza a la jardinera Yogur natural** CSG / L / P	Alubias blancas estofadas con verduras, patata y calamar Cinta de lomo en salsa española Fruta de temporada CSG / MO / P

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