

MENÚ ESCOLAR – TERCER TRIMESTRE



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

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

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

