

MENÚ SIN HUEVO ESCOLAR OTOÑO-INVIerno 2022-23



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Lentejas con arroz y verduras (lentejas, cebolla, zanahoria, arroz, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, laurel, pimientón)	Hervido de judías verdes y patata (patata, judía verde, zanahoria, cebolla, puerro. SULFITO)	Sopa de verduras con pasta SIN GLUTEN/HUEVO (cebolla, zanahoria, puerro, col, pasta sin gluten/huevo)	Garbanzos estofados con judías verdes y calabaza (garbanzos, patata, calabaza, judías verdes, zanahoria, cebolla, tomate triturado, ajo, pimientón. SULFITO)	Pasta SIN GLUTEN/HUEVO napolitana (pasta sin gluten/huevo, tomate frito, cebolla, aceituna negra, ajo, orégano, laurel)
	Cabracho en salsa verde (cabracho, cebolla, ajo, perejil. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Lomo fresco con salsa de tomate (lomo de cerdo, tomate triturado, cebolla, ajo)	Pollo asado (pollo, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Merluza en salsa de verduras (merluza, calabacín, cebolla, tomate triturado, puerro, zanahoria, maizena, perejil. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamonicitos con salteado campestre (jamonicitos de pollo, salteado campestre, cebolla, puerro, tomate triturado, ajo, perejil)
	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
	E (kcal) 709 Líp (g) 86,7 HC (g) 110,3 Prot (g) 46,4	E (kcal) 629 Líp (g) 67,6 HC (g) 71,5 Prot (g) 39,2	E (kcal) 652 Líp (g) 75,5 HC (g) 102 Prot (g) 32,1	E (kcal) 726 Líp (g) 88,2 HC (g) 65,1 Prot (g) 42,7	E (kcal) 678 Líp (g) 88,3 HC (g) 79,8 Prot (g) 27,5
SEMANA 2	Arroz con magra (arroz, magra de cerdo, judía verde, pimiento rojo, tomate triturado, ajo)	Judías blancas estofadas con verdura (judías blancas, cebolla, zanahoria, col, tomate triturado, pimiento rojo y verde, ajo, laurel, pimientón dulce)	Pasta SIN GLUTEN/HUEVO con atún y tomate (pasta sin gluten/huevo, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. PESCADO)	Lentejas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento rojo y verde, tomate triturado, ajo, pimientón dulce, laurel. SULFITO)	Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col. SULFITO)
	Cabracho al horno (cabracho, cebolla, ajo, perejil. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas verdes	Tilapia en salsa con calabacín (tilapia, calabacín, cebolla, ajo, perejil. PESCADO)	Aguaja a las finas hierbas (aguja de cerdo, cebolla, puerro, ajo, tomillo, romero, laurel) con ensalada de lechuga, tomate y espárragos blancos	Merluza a la gallega (merluza, patata, puerro, ajo, laurel, pimienta, pimientón dulce. PESCADO, SULFITO)	Hamburguesa natural mixta con salsa de tomate (hamburguesa natural mixta pollo-cerdo, tomate triturado, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
	E (kcal) 693 Líp (g) 110,3 HC (g) 110,3 Prot (g) 14	E (kcal) 656 Líp (g) 71,5 HC (g) 71,5 Prot (g) 48,6	E (kcal) 753 Líp (g) 102 HC (g) 102 Prot (g) 39,9	E (kcal) 696 Líp (g) 88,4 HC (g) 65,1 Prot (g) 44,6	E (kcal) 667 Líp (g) 82,4 HC (g) 82,4 Prot (g) 21
SEMANA 3	Pasta SIN GLUTEN/HUEVO con verdura y pavo (pasta sin gluten/huevo, cebolla, calabacín, pechuga de pavo, tomate troceado. SOJA)	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimientón dulce, laurel)	Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO)	Sopa de pescado con pasta SIN GLUTEN/HUEVO (frutos de mar: merluza, mejillón, almeja; pasta sin gluten/huevo, cebolla, puerro, tomate, ajo, ñora. PESCADO, MOLUSCO, SULFITO)	Cocido de garbanzos (patata, garbanzos, pollo, zanahoria, judía verde, cebolla, tomate triturado, ajo, pimientón dulce, laurel. SULFITO)
	Merluza en salsa vizcaína (merluza, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maizena, ajo, ñora. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha	Lomo adobado en salsa de ñora (lomo adobado, patata, cebolla, puerro, tomate triturado, ajo, ñora. SOJA, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas verdes	Pollo con crema de leche y champiñones (pollo, champiñón, cebolla, puerro, nata líquida, maizena, ajo. LECHE, SOJA)	Aguja con tacos de zanahoria y calabacín (aguja de cerdo, zanahoria, calabacín, cebolla, puerro, col, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Cabracho en salsa verde (cabracho, cebolla, ajo, perejil. PESCADO)
	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
	E (kcal) 768 Líp (g) 109 HC (g) 109 Prot (g) 42,9	E (kcal) 730 Líp (g) 100 HC (g) 100 Prot (g) 40,9	E (kcal) 621 Líp (g) 77,7 HC (g) 77,7 Prot (g) 33,4	E (kcal) 645 Líp (g) 65,1 HC (g) 65,1 Prot (g) 45,1	E (kcal) 715 Líp (g) 79,8 HC (g) 79,8 Prot (g) 17,8
SEMANA 4	Lentejas con jamón (lentejas, patatas, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, jamón, tomate triturado, ajo, laurel, pimientón. SULFITO)	Patatas marinera (patata, fumet blanco, frutos demar, anilla de pota, tomate triturado. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, SULFITO)	Sopa de garbanzos con pasta SIN GLUTEN/HUEVO (caldo de ave, garbanzos, pollo, pasta sin gluten/huevo)	Pasta SIN GLUTEN/HUEVO boloñesa (pasta sin gluten/huevo, cebolla, tomate frito, carne de cerdo picada, ajo, orégano)	Crema de guisantes (guisantes, patata, cebolla, puerro, col. SULFITO)
	Merluza con pisto (merluza, calabacín, tomate triturado, berenjena, pimiento rojo y verde, cebolla. PESCADO)	Pollo con manzana (pollo, manzana, caldo de ave, cebolla, puerro, zanahoria, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Cabezada de cerdo a la jardinera (cabezada de cerdo, patata, zanahoria, pimiento, tomate triturado, cebolla, ajo. SULFITO)	Tilapia en salsa de zanahoria (tilapia, zanahoria, tomate, cebolla, puerro, pimiento, maizena. PESCADO) con ensalada de lechuga, espárragos y aceitunas verdes	Pollo al horno con patatas (muslo de pollo, patata, caldo de ave, cebolla, tomate triturado, maizena, ajo, laurel. SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan, fruta de temporada y yogur	
	E (kcal) 680 Líp (g) 86,7 HC (g) 86,7 Prot (g) 41,9	E (kcal) 669 Líp (g) 70,7 HC (g) 70,7 Prot (g) 31,6	E (kcal) 736 Líp (g) 82,2 HC (g) 82,2 Prot (g) 49,6	E (kcal) 751 Líp (g) 88,2 HC (g) 88,2 Prot (g) 48,7	E (kcal) 724 Líp (g) 92 HC (g) 92 Prot (g) 17,2

E: Energía
Líp: Lípidos
HC: Hidratos de Carbono
Prot: Proteínas



Actualización: 04/10/2022
Dietista-nutricionista CLM016

OCTUBRE 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	3	4	5	6	7	8	9
SEMANA 2	10	11	12	13	14	15	16
SEMANA 3	17	18	19	20	21	22	23
SEMANA 4	24	25	26	27	28	29	30
SEMANA 1	31						

NOVIEMBRE 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1		1	2	3	4	5	6
SEMANA 2	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA 3	14	15	16	17	18	19	20
SEMANA 4	21	22	23	24	25	26	27
SEMANA 1	28	29	30				

DICIEMBRE 2022							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1				1	2	3	4
SEMANA 2	5	6	7	8	9	10	11
SEMANA 3	12	13	14	15	16	17	18
SEMANA 4	19	20	21	22	23	24	25
SEMANA 1	26	27	28	29	30	31	

ENERO 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1							1
SEMANA 2	2	3	4	5	6	7	8
SEMANA 3	9	10	11	12	13	14	15
SEMANA 4	16	17	18	19	20	21	22
SEMANA 1	23	24	25	26	27	28	29
SEMANA 2	30	31					

FEBRERO 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 2			1	2	3	4	5
SEMANA 3	6	7	8	9	10	11	12
SEMANA 4	13	14	15	16	17	18	19
SEMANA 1	20	21	22	23	24	25	26
SEMANA 2	27	28					

MARZO 2023							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 2			1	2	3	4	5
SEMANA 3	6	7	8	9	10	11	12
SEMANA 4	13	14	15	16	17	18	19
SEMANA 1	20	21	22	23	24	25	26
SEMANA 2	27	28	29	30	31		