

# MENÚ SIN LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA (PLV) 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, pimentón)			Hervido de judías verdes y patata (patata, judía verde, zanahoria, cebolla, puerro. SULFITO)			Sopa de verduras con pasta (cebolla, zanahoria, puerro, col, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO)			Garbanzos estofados con judías verdes y calabaza (garbanzos, patata, calabaza, judías verdes, zanahoria, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón. SULFITO)			Espaguetis napolitana (espagueti, tomate frito, cebolla, aceituna negra, ajo, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO)						
	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)			Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria			Merluza en salsa de verduras (merluza, calabacín, cebolla, tomate triturado, puerro, zanahoria, maicena, perejil. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y maíz			Jamoncitos con salteado campestre (jamoncitos 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)	15,5	E (kcal)	629	Líp (g)	19,4	E (kcal)	622	Líp (g)	19,9	E (kcal)	726	Líp (g)	17,2	E (kcal)	678	Líp (g)	20,9
HC (g)	86,7	Prot (g)	46,4	HC (g)	67,6	Prot (g)	39,2	HC (g)	85,8	Prot (g)	17,9	HC (g)	88,2	Prot (g)	42,7	HC (g)	88,3	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, pimentón dulce)			Lazos con atún y tomate (lazos, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN, PESCADO. Trazas HUEVO)			Lentejas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento rojo y verde, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. SULFITO)			Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col. SULFITO)						
	Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) 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, pimentón 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)	723	Líp (g)	18,9	E (kcal)	656	Líp (g)	13,7	E (kcal)	753	Líp (g)	17,9	E (kcal)	696	Líp (g)	13,4	E (kcal)	667	Líp (g)	21
HC (g)	110	Prot (g)	23,4	HC (g)	71,6	Prot (g)	48,6	HC (g)	102	Prot (g)	39,9	HC (g)	88,4	Prot (g)	44,6	HC (g)	82,4	Prot (g)	36,6
SEMANA 3	Espirales con verdura y pavo (espirales, cebolla, calabacín, pechuga de pavo, tomate troceado. GLUTEN, SOJA. Trazas HUEVO)			Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón dulce, laurel)			Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO)			Sopa de pescado con pasta (frutos de mar: merluza, mejillón, almeja; pasta, cebolla, puerro, tomate, ajo, ñora. GLUTEN, PESCADO, MOLUSCO, SULFITO. Trazas HUEVO)			Cocido de garbanzos (patata, garbanzos, pollo, zanahoria, judía verde, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. SULFITO)						
	Merluza en salsa vizcaína (merluza, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maicena, 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 salsa de tomate (pollo, tomate triturado, cebolla, ajo)			Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) 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)	14,8	E (kcal)	730	Líp (g)	12,8	E (kcal)	658	Líp (g)	17,1	E (kcal)	657	Líp (g)	22,4	E (kcal)	715	Líp (g)	17,8
HC (g)	109	Prot (g)	42,9	HC (g)	100	Prot (g)	40,9	HC (g)	79,5	Prot (g)	38	HC (g)	83,5	Prot (g)	24,3	HC (g)	79,8	Prot (g)	49,7
SEMANA 4	Lentejas con jamón (lentejas, patatas, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, jamón, tomate triturado, ajo, laurel, pimentón. SULFITO)			Patatas marinera (patata, fumet blanco, frutos demar, anilla de pota, tomate triturado. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, SULFITO)			Sopa de garbanzos con pasta (caldo de ave, garbanzos, pollo, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO)			Macarrones boloñesa (macarrones, cebolla, tomate frito, carne de cerdo picada, ajo, orégano. GLUTEN. Trazas HUEVO)			Crema de guisantes (guisantes, patata, cebolla, puerro, col. SULFITO)						
	Merluza con pisto (merluza, calabacín, tomate triturado, berenjena, pimiento rojo y verde, cebolla. PESCADO)			Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) 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, maicena. PESCADO) con ensalada de lechuga, espárragos y aceitunas verdes			Pollo al horno con patatas (muslo de pollo, patata, caldo de ave, cebolla, tomate triturado, maicena, 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 y fruta de temporada			Pan y fruta de temporada						
E (kcal)	680	Líp (g)	13,1	E (kcal)	634	Líp (g)	29,2	E (kcal)	736	Líp (g)	19,8	E (kcal)	751	Líp (g)	19,9	E (kcal)	724	Líp (g)	17,2
HC (g)	86,7	Prot (g)	41,9	HC (g)	66,9	Prot (g)	20,6	HC (g)	82,2	Prot (g)	49,6	HC (g)	88,2	Prot (g)	48,7	HC (g)	92	Prot (g)	41

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

COPRISER, S.L.  
DPTO. DE NUTRICIÓN  
Pol. Campollano C/D, N° 30, Nave 3  
Telf. y Fax: 967 673 137

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		