

LUNES 1

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla  
Paella de marisco  
Yogur

681,7Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,5g - HC:97,8g AGS:5,7g - Azúcares:22,7g - Sal:2,3g

LUNES 2

4

Crema de alubias con calabaza  
Merluza en salsa  
Fruta fresca

545,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:10,7g - HC:74,7g AGS:1,7g - Azúcares:13,5g - Sal:1,4g

LUNES 3

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y soja  
Espaguetis boloñesa  
Fruta fresca

578,3Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,6g - HC:81,7g AGS:3,2g - Azúcares:12,9g - Sal:1,5g

LUNES 4

1 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y espárragos  
Lentejas con costillejas  
Fruta fresca

631,2Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,8g - HC:74,1g AGS:4,4g - Azúcares:11,4g - Sal:1,6g

LUNES 5

5 12

Crema de calabaza  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate, maiz  
Fruta fresca

642,3Kcal - Prot:21,2g - Lip:30,2g - HC:67,1g AGS:6,2g - Azúcares:14,0g - Sal:2,0g

MARTES 1

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino  
Macarrones ECO con jamón york y verduras  
Fruta fresca

541,1Kcal - Prot:18,5g - Lip:18,0g - HC:72,2g AGS:4,6g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g

MARTES 2

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas  
Arroz a la cubana con salchichas de ave  
Fruta fresca

591,9Kcal - Prot:17,7g - Lip:21,7g - HC:78,1g AGS:4,4g - Azúcares:9,8g - Sal:2,6g

MARTES 3

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo  
Potaje con albondigas de bacalao  
Fruta fresca

567,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:20,2g - HC:73,4g AGS:3,1g - Azúcares:12,9g - Sal:1,3g

MARTES 4

1 4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas  
Macarrones integrales con salmón  
Fruta fresca

548,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,9g - HC:64,0g AGS:2,9g - Azúcares:11,1g - Sal:1,7g

MARTES 5

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla  
Habichuelas estofadas con chorizo  
Fruta fresca

649,1Kcal - Prot:22,7g - Lip:26,2g - HC:69,7g AGS:6,5g - Azúcares:12,2g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES 1

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco  
Garbanzos con chorizo y huevo  
Fruta fresca

725,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:36,2g - HC:67,9g AGS:9,7g - Azúcares:12,9g - Sal:2,5g

MIÉRCOLES 2

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco  
Guiso de patatas con bacalao  
Yogur

556,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:19,0g - HC:67,5g AGS:5,9g - Azúcares:25,4g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES 3

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco  
Lentejas con chorizo  
Fruta fresca

707,8Kcal - Prot:26,0g - Lip:29,7g - HC:78,1g AGS:8,3g - Azúcares:11,9g - Sal:2,4g

MIÉRCOLES 4

4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas  
Olla gitana  
Fruta fresca

580,5Kcal - Prot:18,9g - Lip:15,6g - HC:81,9g AGS:2,2g - Azúcares:13,1g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES 5

8 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, manzana y nueces  
Arroz con magra y garbanzos  
Fruta fresca

743,9Kcal - Prot:27,7g - Lip:21,7g - HC:104,6g AGS:4,0g - Azúcares:14,1g - Sal:1,4g

JUEVES 1

9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y soja  
Pollo asado con manzana  
Fruta fresca

482,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:18,7g - HC:51,7g AGS:3,8g - Azúcares:12,4g - Sal:1,3g

JUEVES 2

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino  
Cocido completo  
Fruta fresca

655,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:27,8g - HC:69,6g AGS:6,7g - Azúcares:12,7g - Sal:1,2g

JUEVES 3

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y espárragos  
Arroz con pollo y verduras  
Fruta fresca

580,8Kcal - Prot:21,5g - Lip:18,3g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:11,4g - Sal:1,4g

JUEVES 4

2 3 4 14

Ensalada de patatas, queso, huevo, tomate y aceitunas  
Sopa de pescado con arroz  
Yogur

637,1Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,0g - HC:78,8g AGS:6,3g - Azúcares:23,7g - Sal:2,1g

JUEVES 5

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino  
Espaguetis ECO boloñesa  
Fruta fresca

602,9Kcal - Prot:19,6g - Lip:24,0g - HC:72,9g AGS:5,8g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g

VIERNES 1

1 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha  
Lentejas estofadas  
Fruta fresca

562,6Kcal - Prot:21,0g - Lip:15,2g - HC:79,1g AGS:2,5g - Azúcares:11,9g - Sal:1,9g

VIERNES 2

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Rollitos de york con verduras  
Macarrones integrales con tomate, huevo y queso  
Fruta fresca

694,2Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,4g - HC:75,4g AGS:7,5g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g

VIERNES 3

2 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y maiz  
Asado de merluza  
Yogur

578,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,3g - HC:62,8g AGS:5,2g - Azúcares:23,9g - Sal:1,9g

VIERNES 4

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, col lombarda y manzana  
Estofado de ternera  
Fruta fresca

568,5Kcal - Prot:20,6g - Lip:28,7g - HC:52,9g AGS:8,8g - Azúcares:13,9g - Sal:1,4g

VIERNES 5

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Rollitos de york con verduras  
Fideua de pescado  
Yogur

692,6Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,8g - HC:94,7g AGS:4,9g - Azúcares:24,6g - Sal:1,9g

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN  
2 LÁCTEOS

3 HUEVO  
4 PESCADO

5 MOLUSCOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES  
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA  
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA  
12 APIO

13 ALTRAMUCES  
14 AZUFRE Y SULFITO

LUNES 6

MARTES 6

MIÉRCOLES 6

JUEVES 6

VIERNES 6

1 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino  
Lentejas con arroz  
Fruta fresca

569,4Kcal - Prot:20,9g - Lip:14,1g - HC:84,2g AGS:2,4g - Azúcares:12,2g - Sal:1,3g

1 4 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas  
Macarrones integrales con tomate y atún  
Fruta fresca

564,6Kcal - Prot:18,0g - Lip:23,2g - HC:64,6g AGS:3,6g - Azúcares:11,6g - Sal:1,9g

3 4 12 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa  
Olla de cerdo con alubias  
Fruta fresca

731,9Kcal - Prot:31,3g - Lip:23,9g - HC:88,3g AGS:5,0g - Azúcares:10,5g - Sal:1,6g

2 4 5 6 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco y pepino  
Arroz a banda  
Yogur

661,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:19,5g - HC:90,8g AGS:6,0g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g

4 9 14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas  
Guiso de pavo con champiñón  
Fruta fresca

461,0Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:49,9g AGS:3,7g - Azúcares:11,1g - Sal:1,9g

## GUIA CALENDARIO ESCOLAR MENÚ 2020-2021

Abril 2021							
L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	1º
19	20	21	22	23	24	25	2º
26	27	28	29	30			3º

  

Mayo 2021							
L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	3º
3	4	5	6	7	8	9	4º
10	11	12	13	14	15	16	5º
17	18	19	20	21	22	23	6º
24	25	26	27	28	29	30	1º
31							2º

  

Junio 2021							
L	M	X	J	V	S	D	semana
	1	2	3	4	5	6	2º
7	8	9	10	11	12	13	3º
14	15	16	17	18	19	20	4º
21	22	23	24	25	26	27	5º
28	29	30					



### Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN  
2 LÁCTEOS

3 HUEVO  
4 PESCADO

5 MOLUSCOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES  
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA  
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA  
12 APIO

13 ALTRAMUCES  
14 AZUFRE Y SULFITO