

MENU ESCOLAR 2022-23

DIA 1							DIA 2							DIA 3							DIA 4							DIA 5						
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
Macarrones con tomate frito							Sopa de puchero con garbanzos y arroz							Arroz tres delicias (guisantes,zanahorias,maiz, pavo)							Crema de calabaza con picatostes							Lentejas riojanas						
Tilapia horno salsa verde							Croquetas jamon horno							Tortilla francesa horno							Lomo cerdo al horno							Pizza Jamón y queso						
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz)							Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)							Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda)							Patatas al oregano cocidas							Tomate aliñado						
Pan Integral y Fruta							Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Yogur sabores						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
612	15,47	30,63	3,01	2,82	7,48	53,91	614	10,29	29,46	2,51	1,32	6,88	60,25	609	10,33	30,68	4,05	1,89	9,94	58,99	611	10,33	31,96	3,44	2,73	6,27	53,51	613	15,56	31,20	4,73	2,19	22,40	53,24
CENA: PATATA + HUEVO + FRUTA							CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR							CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA							CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR							CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA						
DIA 6							DIA 7							DIA 8							DIA 9							DIA 10						
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
Cazuela de patatas con magro							Espaguetis a la napolitana (tomate,orégano)							Lentejas estofadas con arroz							Crema de zanahorias							Cazuela de fideos con cazón						
Nugget pollo horno							Bacalao horno a las finas hierbas							Tortilla de atún horno							Abondigas pollo-ternera horno en salsa pepitoria (cebolla,ajo)							Tortilla patata y cebolla horno						
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz)							Judias verdes salteadas							Ensalada de maiz con tomate							Arroz salteado al ajillo							Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas						
Pan Integral y Fruta							Pan Blanco y Macedonia							Pan Blanco y Gelatina							Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Yogur sabores						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
637	15,69	27,07	3,90	1,59	8,74	57,24	614	15,76	28,13	2,65	3,84	8,74	56,10	607	15,37	32,82	4,26	1,66	7,41	51,81	643	12,48	29,74	2,25	2,08	11,37	57,79	619	14,42	32,46	2,93	3,05	24,37	53,12
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA							CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR							CENA: VERDURA + HUEVO+ FRUTA							CENA: ENSALADA+ PESCADO + YOGUR							CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA						
DIA 11							DIA 12							DIA 13							DIA 14							DIA 15						
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
Macarrones con tomate frito							Arroz caldoso							Potaje de garbanzos y judias verdes							Crema de calabacin							Alubias estofadas						
Lomo cerdo horno							Tilapia horno							Tortilla francesa horno							Hamburguesa pollo							Capricho calamar						
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz)							Menestra de verduras saltada (zanahorias,iudias,quisantes,coliflor)							Tomate aliñado							Patatas horno							Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda)						
Pan Integral y Fruta							Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Yogur sabores						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
621	14,44	30,19	3,19	2,80	7,91	55,37	594	15,41	29,17	2,88	1,65	8,46	55,42	605	12,19	34,22	4,19	1,61	6,86	53,59	613	12,05	29,36	3,64	2,67	5,55	58,60	612	15,61	31,04	3,75	3,85	25,57	54,68
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA							CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR							CENA: PATATA+ CARNE+ FRUTA							CENA: ENSALADA + HUEVO+ YOGUR							CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA						
DIA 16							DIA 17							DIA 18							DIA 19							DIA 20						
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
Ensalada Mediterranea (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna,Queso fresco)							Lentejas campesinas							Crema de calabaza con picatostes							Sopa de picadillo (garbanzos,fideos)							Cazuela de patatas con magro cerdo						
Arroz con tomate y salchichas ave cocidas							Muslitos de pollo horno							Merluza al horno con tomate							Tortilla de patata horno							Figuritas de pescado horno						
Pan Integral y Fruta							Patatas fritas							Arroz salteado al ajillo							Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz)							Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)						
Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Macedonia							Pan Blanco y Petit							Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Yogur sabores						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
645	12,24	33,53	5,88	2,05	9,94	54,23	610	15,22	30,81	3,52	1,86	5,77	53,97	614	11,61	30,26	2,99	2,10	5,85	58,13	616	11,06	30,26	3,15	2,61	9,45	58,69	631	16,27	25,21	2,79	2,21	7,56	58,52
CENA: VERDURA + CARNE+ FRUTA							CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR							CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA							CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR							CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA						

Todos los menús van acompañados de agua suministrada