

































































MENÚ ESCOLAR ESO y BACHILLERATO 2023-2024

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^a	<p>Ensalada de pavo, lechuga, zanahoria y tomate Arroz meloso de pescado    Fruta</p> <p>815,84 Kcal (123,8g HC, 22,5g Proteínas, 29,9g Grasas)</p>	<p>Macarrones con tomate  Tortilla francesa con ensalada de col  Fruta</p> <p>765,73 Kcal (100,4,g HC, 25,2g Proteínas, 32,1g Grasas)</p>	<p>Palitos de zanahoria y pepino Sopa de cocido con fideos  Cocido completo Lácteo </p> <p>835,76 Kcal (84,4g HC, 41,4g Proteínas, 14,2g Grasas)</p>	<p>Estofado de ternera Croquetas de jamón con tomate natural y espárragos blancos  Fruta</p> <p>739,8 Kcal (93,6g HC, 35,7g Proteínas, 26,9g Grasas)</p>	<p>Olleta Salmón al horno con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas  Fruta</p> <p>753,52 Kcal (59,5g HC, 31,9g Proteínas, 45g Grasas)</p>
2 ^a	<p>Sopa de estrellas   Salchicha fresca con guarnición de pisto con patatas Fruta</p> <p>709,6 Kcal (63,1g HC, 27,5g Proteínas, 37g Grasas)</p>	<p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz integral Fruta</p> <p>812,28 Kcal (138,5g HC, 17,7g Proteínas, 67,3g Grasas)</p>	<p>Lentejas con verduras Halibut al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta</p> <p>906,43 Kcal (60,7g HC, 51,5g Proteínas, 53g Grasas)</p>	<p>Espirales con tomate y atún   Rustidera de pollo con juliana de lechuga Lácteo </p> <p>819,5 Kcal (40,2g HC, 43,1g Proteínas, 53,2g Grasas)</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Judías estofadas Tortilla de patata  Fruta</p> <p>926,38 Kcal (100,8g HC, 36,2g Proteínas, 44,6g Grasas)</p>
3 ^a	<p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Arroz a la cubana con huevo a la plancha  Fruta</p> <p>813,81 Kcal (113,3g HC, 16g Proteínas, 37g Grasas)</p>	<p>Puré de espinacas Hamburguesa completa   Fruta</p> <p>764,43 Kcal (91,7g HC, 15,5g Proteínas, 32,2g Grasas)</p>	<p>Potaje de garbanzos Merluza asada con tomate cherry  Lácteo </p> <p>761,95 Kcal (59,7g HC, 35,9g Proteínas, 93,1g Grasas)</p>	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas Sopa de fideos con huevo   Ternera en salsa Fruta</p> <p>790,3 Kcal (64,2g HC, 53,9g Proteínas, 41,9g Grasas)</p>	<p>Arroz con verduras Cóctel de marisco      Fruta</p> <p>781,51 Kcal (66,1g HC, 14,3g Proteínas, 26g Grasas)</p>
4 ^a	<p>Sopa de almejas      Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Fruta</p> <p>922,25 Kcal (46,9g HC, 50g Proteínas, 61,2g Grasas)</p>	<p>Habichuelas estofadas Panini casero de tomate, queso y jamón cocido   Fruta</p> <p>855 Kcal (114,5 HC, 38,8g Proteínas, 29,8g Grasas)</p>	<p>Crema de calabaza Pollo en salsa con ensalada de tomate y aceitunas Fruta</p> <p>865,28 Kcal (82,3g HC, 36,8g Proteínas, 43,8g Grasas)</p>	<p>Guisado de rape  Ensaladilla rusa      Lácteo </p> <p>729,85 Kcal (46,6g HC, 23,7g Proteínas, 22,6g Grasas)</p>	<p>Macarrones gratinados    Huevo duro con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz  Fruta</p> <p>881,47 Kcal (107,4g HC, 40,5g Proteínas, 36g Grasas)</p>
5 ^a	<p>Ensalada César   Arroz marinero   Fruta</p> <p>820,35 Kcal (117,4g HC, 27,6g Proteínas, 30,4g Grasas)</p>	<p>Coditos boloñesa  Huevo duro relleno de atún con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria   Fruta</p> <p>776,61 Kcal (96,4g HC, 36g Proteínas, 30,3g Grasas)</p>	<p>Sopa de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y cebolla     Fruta</p> <p>855,69 Kcal (93,2g HC, 27g Proteínas, 35,9g Grasas)</p>	<p>Fideuá de pescado     Filete de pavo con ensalada de lechuga, anchoas y espárragos  Fruta</p> <p>876,38 Kcal (110g HC, 65,9g Proteínas, 23g Grasas)</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Lentejas estofadas Merluza al horno con calabacín a la plancha  Lácteo </p> <p>943,88 Kcal (47,2g HC, 45,9g Proteínas, 63,9g Grasas)</p>

*La fruta será de temporada

Alérgenos



RECOMENDACIONES DE DESAYUNOS, ALMUERZOS Y MERIENDAS

FRUTA



Se da preferencia a la fruta fresca de temporada, en vez un zumo de fruta natural ya que no aportamos los nutrientes necesarios

CEREALES



Se recomienda utilizar cereales integrales como la avena, espelta o centeno. Evitaremos harinas refinadas, panes blancos y que contengan azúcares

LÁCTEOS



Podemos utilizar yogures enteros, queso fresco, queso batido o requesón. Los yogures que no sean azucarados, edulcorados o de sabores

PROTEÍNAS



Se recomienda utilizar proteína de calidad, como huevos, salmón, tofu, pollo de campo...Disminuir el consumo de embutidos tipo fuet, salchichón, mortadela

GRASAS



Las grasas son importantes siempre que sean de calidad, como el aceite de oliva virgen extra, frutos secos enteros o en cremas sin azúcares, aguacate...

Opciones dulces: siempre priorizaremos lo salado, pero un dulce de calidad será casero, sin azúcares y con harinas integrales

CENAS RECOMENDADAS

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^a	Ensalada o verdura cruda Tortilla Lácteo natural	Crema de verduras Carne a la plancha Fruta	Ensalada o verdura cruda Pescado al horno Lácteo natural	Verduras salteadas Patata hervida Fruta	Ensalada o verdura cruda Huevo duro Lácteo natural
2 ^a	Crema de verduras Pescado a la plancha Fruta o lácteo natural	Ensalada o verdura cruda Huevo duro Lácteo natural	Crema de verduras Carne a la plancha Fruta	Ensalada o verdura cruda Pescado al horno Lácteo natural	Ensalada o verdura cruda Patata hervida o al horno Fruta
3 ^a	Verdura salteadas Carne a la plancha Fruta	Ensalada o verdura cruda Pescado a la plancha Lácteo natural	Ensalada o verdura cruda Huevo duro Fruta	Crema de verduras Arroz con pollo Fruta o lácteo natural	Verduras al horno Tortilla francesa Fruta
4 ^a	Verduras salteadas Patata hervida Fruta	Ensalada o verdura cruda Pescado al horno Lácteo natural	Crema de verduras Carne a la plancha Fruta	Ensalada o verdura cruda Pescado al horno Lácteo natural	Crema de verduras Carne a la plancha Fruta
5 ^a	Crema de verduras Carne a la plancha Lácteo natural	Ensalada o verdura cruda Pescado al horno Fruta	Ensalada o verdura cruda Tortilla Lácteo natural	Verduras salteadas Patata hervida Fruta	Verduras al horno Arroz con pollo Fruta