

MENÚ ESCOLAR PRIMARIA 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>621,54 Kcal (93,3g HC, 17g Proteínas, 23,4g Grasas)</p>	<p>Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada de col Fruta</p> <p>731,52 Kcal (98,2g HC, 24,5g Proteínas, 29g Grasas)</p>	<p>Palitos de zanahoria y pepino Sopa de cocido con fideos Cocido completo Lácteo</p> <p>631,16 Kcal (58,6g HC, 23,6g Proteínas, 10,2g Grasas)</p>	<p>Estofado de ternera Croquetas de jamón con guarnición de tomate natural y espárragos blancos Fruta</p> <p>645 Kcal (82,4g HC, 31g Proteínas, 23,4g Grasas)</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas Olleta Salmón al horno Fruta</p> <p>711,9 Kcal (58g HC, 31,2 Proteínas, 41,5g Grasas)</p>
2 ^a	<p>Sopa de estrellas Salchicha fresca con guarnición de pisto y 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>630,87 Kcal (162,6g HC, 14,7g Proteínas, 49,8g Grasas)</p>	<p>Lentejas con verduras Halibut al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta</p> <p>761,9 Kcal (60,6g HC, 40,7g Proteínas, 41,8g Grasas)</p>	<p>Espirales con tomate y atún Rustidera de pollo con juliana de lechuga Lácteo</p> <p>671,43 Kcal (40,1g HC, 33,4g Proteínas, 41,5g Grasas)</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Judías estofadas Tortilla de patata Fruta</p> <p>749,8 Kcal (92,5g HC, 29g Proteínas, 32g 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>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Puré de espinacas Hamburguesa con patatas Fruta</p> <p>627,31 Kcal (212,3g HC, 161,6g Proteínas, 177,8g Grasas)</p>	<p>Potaje de garbanzos Merluza asada con tomate cherry Lácteo</p> <p>718,8 Kcal (58g HC, 28,7g Proteínas, 71,3g Grasas)</p>	<p>Sopa de fideos con huevo Lomo adobado con ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas Fruta</p> <p>703,14 Kcal (64,6g HC, 46,1g Proteínas, 19,3g Grasas)</p>	<p>Arroz con verduras Cóctel de marisco Fruta</p> <p>721 Kcal (64,6g HC, 11,5g Proteínas, 21,2g 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>631,25 Kcal (46,9g HC, 30g Proteínas, 37,8g Grasas)</p>	<p>Habichuelas estofadas Panini casero de tomate, queso y jamón cocido Fruta</p> <p>666 Kcal (95,2g HC, 28,1g Proteínas, 22g Grasas)</p>	<p>Crema de calabaza Pollo en salsa con ensalada de tomate y aceitunas Fruta</p> <p>713,6 Kcal (82,3g HC, 17,3g Proteínas, 20,4g Grasas)</p>	<p>Guisado de rape Ensalada de lechuga, huevo, atún y aceitunas Lácteo</p> <p>720,5 Kcal (35,1g HC, 20,1g Proteínas, 24,4g Grasas)</p>	<p>Macarrones gratinados Huevo duro con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Fruta</p> <p>777,66 Kcal (105,4g HC, 34,9g Proteínas, 27,9g Grasas)</p>
5 ^a	<p>Ensalada César Arroz marinero Fruta</p> <p>745,3 Kcal (97,2g HC, 12,5g Proteínas, 4,5g Grasas)</p>	<p>Coditos boloñesa Huevo duro relleno de atún con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta</p> <p>743,16 Kcal (95,6g HC, 35,3g Proteínas, 27,7g Grasas)</p>	<p>Sopa de garbanzos Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y cebolla Fruta</p> <p>697,2 Kcal (85,8g HC, 10,3g Proteínas, 32,5g Grasas)</p>	<p>Fideuá de pescado Filete de pavo con ensalada de lechuga, anchoas y espárragos Fruta</p> <p>639,76 Kcal (67,3g HC, 31,2g Proteínas, 25,9g Grasas)</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Lentejas estofadas Merluza al horno con calabacín a la plancha Lácteo</p> <p>699,8 Kcal (47g HC, 34g Proteínas, 42,1g 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