

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR. NOVIEMBRE DE 2024.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Arroz ^{1,2,3} de verduras 266/ 307 Kcal Pechuga de pollo empanada ^{1,2} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 252/ 322 Kcal Fruta 640/ 776 Kcal	Judía verde con patata 185/ 197 Kcal Salmón ⁴ al horno con champiñones 245/ 283 Kcal Fruta 583/ 660 Kcal	Sopa ¹ de cocido 218/ 268 Kcal Tortilla ² de patata con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 257/ 267 Kcal Yogur 617/ 677 Kcal	Espaguetis ¹ con tomate y queso ⁶ 266/304 Kcal Merluza ⁴ al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 171/ 191 Kcal Fruta 559/ 642 Kcal	Coliflor con patata 179/ 191 Kcal Pollo al chilindrón 197/ 264 Kcal Fruta 529/ 635 Kcal
11	12	13	14	15
Acelgas con patata 179/ 190 Kcal Albóndigas ¹ en salsa 283/ 378 Kcal Yogur ⁶ 604/ 710 Kcal	Garbanzos con huevo duro ² 250/ 322 Kcal Bacalao ⁴ al horno con tomate triturado 149/ 167 Kcal Fruta 558/ 675 Kcal	Caldo de pollo con arroz 215/ 264 Kcal Alitas con ensalada (tomate, zanahoria y maíz) 225 /376 Kcal Fruta 562/ 787 Kcal	Guisantes salteados con jamón serrano 254/ 329 Kcal Anillas de calamar ^{1,2,5} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 234/ 294 Kcal Fruta 610 / 770 Kcal	Macarrones ¹ con tomate y queso ⁶ 266/304 Kcal Merluza ⁴ al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 171/ 191 Kcal Fruta 559/ 642 Kcal
18	19	20	21	22
Puré de verduras 179/ 188 Kcal Longaniza ^{1,13} con tomate triturado 254/ 303 Kcal Yogur ⁶ 575/ 633 Kcal	Alubias con hortalizas 188/ 243 Kcal Salmón ⁴ al horno con champiñones 245/ 283 Kcal Fruta 555/ 673 Kcal	Borrajitas con patata 185/ 197 Kcal Pollo asado con champiñones 206/ 277 Kcal Fruta 544/ 654 Kcal	Fideos ¹ a la cazuela 288/ 354 Kcal Lenguado ⁴ al horno con verduritas 163/ 184 Kcal Fruta 573/ 685 Kcal	Sopa ¹ de cocido 218/ 268 Kcal Tortilla ² de patata con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 257/ 267 Kcal Fruta 597/ 682 Kcal
25	26	27	28	29
Judía verde con patata 185/ 197 Kcal Lomo empanado ^{1,2} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 272/ 305 Kcal Yogur ⁶ 599/ 644 Kcal	Espaguetis ¹ con tomate y queso ⁶ 266/304 Kcal Merluza ⁴ al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 171/ 191 Kcal Fruta 559/ 642 Kcal	Lentejas con arroz y hortalizas 210/ 282 Kcal Pollo asado con champiñones 206/ 277 Kcal Fruta 569/ 739 Kcal	Caldo de pollo con arroz 215/ 264 Kcal Estofado de pavo con verduras 193/ 264 Kcal Fruta 530/ 675 Kcal	Guisantes salteados con jamón serrano 254/ 329 Kcal Anillas de calamar ^{1,2,5} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 234/ 294 Kcal Fruta 610 / 770 Kcal

- Los menús pueden sufrir variaciones por causas ajenas a nuestra voluntad.
- Menú supervisado por **Yoana Terés Castel, Dietista-Nutricionista. Nº Colegiada: ARA00105.**
- Para más información consulta el apartado Comedor escolar, en www.ceipvictormendoza.es

ALERGENOS						
1.GLUTEN	2.HUEVO	3.CRUSTÁCEOS	4.PESCADO	5.MOLUSCOS	6.LACTOSA	7.FRUTOS DE CÁSCARA
8.CACAHUETE	9.SOJA	10.APIO	11.MOSTAZA	12.SÉSAMO	13.SULFITOS	14.ALTRAMUCES