

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR. OCTUBRE DE 2023.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Acelgas con patata 179/ 190 Kcal Lomo empanado ^{1,2} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 272/ 305 Kcal Yogur ⁶ 593/ 637 Kcal	Lentejas con arroz 210/ 282 Kcal Salmón ⁴ al horno con champiñones 245/ 283 Kcal Fruta 577/ 712 Kcal	Caldo de pollo con arroz 215/ 264 Kcal Estofado de pavo con verduras 193/ 264 Kcal Fruta 530/ 675 Kcal	Borraja con patata 173/ 183 Kcal Pollo al chilindrón 197/ 264 Kcal Fruta 523/ 627 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
9	10	11	12	13
Crema ⁶ de calabacín 199/ 229 Kcal Longaniza ^{1,13} con tomate triturado 254/303 Kcal Yogur ⁶ 595/ 674 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	Alubias con hortalizas 188/ 243 Kcal Alitas de pollo al horno con ensalada (tomate, zanahoria y maíz) 225 /376 Kcal Fruta 535/ 766 Kcal	FESTIVO	FESTIVO
16	17	18	19	20
Borraja con patata 173/ 183 Kcal Albóndigas ¹ en salsa 283/ 378 Kcal Yogur ⁶ 598/ 703 Kcal	Garbanzos con huevo duro ² 250/ 322 Kcal Bacalao ⁴ al horno con tomate triturado 149/ 167 Kcal Fruta 558/ 675 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	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	Judía verde con patata 185/ 197 Kcal Pollo asado con champiñones 206/ 277 Kcal Fruta 513/ 621 Kcal
23	24	25	26	27
Lentejas con arroz 210/ 282 Kcal Pechuga de pollo empanada ^{1,2} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 252/ 322 Kcal Yogur ⁶ 604/ 746 Kcal	Coliflor con patata 179/ 191 Kcal Carne magra con fritada 226/ 305 Kcal Fruta 558/ 676 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	Acelgas con patata 179/ 190 Kcal Estofado de pavo con verduras 193/ 264 Kcal Fruta 525 / 634 Kcal	Alubias con hortalizas 188/ 243 Kcal Alitas de pollo al horno con ensalada (tomate, zanahoria y maíz) 225 /376 Kcal Fruta 535/ 766 Kcal
30	31			
Caldo de pollo con arroz 215/ 264 Kcal Longaniza ^{1,13} con tomate triturado 254/303 Kcal Yogur ⁶ 611/ 709 Kcal	Guisantes salteados con jamón 254/ 329 Kcal Salmón ⁴ al horno con champiñones 245/ 283 Kcal Fruta 621/ 759 Kcal			

- Los menús pueden sufrir variaciones por causas ajenas a nuestra voluntad.
- Menú supervisado por **Yoana Terés Castel, Dietista-Nutricionista. N.º 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

