

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR. SEPTIEMBRE DE 2023.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
			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	Judía verde con patata 185/ 197 Kcal Pollo asado con champiñones 206/ 277 Kcal Fruta 513/ 621 Kcal
11	12	13	14	15
Lentejas con arroz 210/ 282 Kcal Lomo empanado ^{1,2} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 272/ 305 Kcal Yogur ⁶ 624/ 729 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
Caldo de pollo con arroz 215/ 264 Kcal Albóndigas ¹ en salsa tradicional 283/ 378 Kcal Yogur ⁶ 640/ 784 Kcal	Borrajas con patata 185/ 197 Kcal Salmón ⁴ al horno con champiñones 245/ 283 Kcal Fruta 583/ 660 Kcal	Alubias con hortalizas 188/ 243 Kcal Pollo al horno con patatas 246/ 320 Kcal Fruta 556/ 710 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 Carne magra con fritada 226/ 305 Kcal Fruta 558/ 676 Kcal
25	26	27	28	29
Guisantes salteados con jamón serrano 254/ 329 Kcal Pechuga de pollo empanada ^{1,2} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 252/ 322 Kcal Yogur ⁶ 648/ 793 Kcal	Arroz ^{1,2,3} de verduras 266/ 307Kcal Anillas de calamar ^{1,2,5} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 234/ 294 Kcal Fruta 622/ 748 Kcal	Garbanzos con huevo duro ² 250/ 322 Kcal Bacalao ⁴ al horno con tomate triturado 149/ 167 Kcal Fruta 552/ 669 Kcal	Judía verde con patata 185/ 197 Kcal Alitas de pollo con ensalada (tomate, zanahoria y maíz) 225 /376 Kcal Fruta 532/ 720 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

- 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