

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR. OCTUBRE DE 2024.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Caldo de pollo con arroz 215/ 264 Kcal Huevos ² con tomate 190/ 302 Kcal Fruta 527/ 713 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	Acelgas con patata 179/ 190 Kcal Pollo al chilindrón 197/ 264 Kcal Fruta 529/ 634 Kcal	Espaguetis ¹ con tomate y queso ⁶ 266/304 Kcal Lenguado ⁴ al horno con verduritas 163/ 184 Kcal Fruta 582/ 668 Kcal
7	8	9	10	11
Judía verde con patata 185/ 197 Kcal Albóndigas ¹ en salsa 283/ 378 Kcal Yogur ⁶ 610/ 717 Kcal	Fideos ¹ a la cazuela 288/ 354 Kcal Merluza ⁴ al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 171/ 191 Kcal Fruta 581/ 692 Kcal	Garbanzos con huevo duro ² 250/ 322 Kcal Bacalao ⁴ al horno con tomate triturado 149/ 167 Kcal Fruta 558/ 675 Kcal	Borrajás con patata 173/ 183 Kcal Pollo asado con champiñones 206/ 277 Kcal Fruta 532/ 640 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
14	15	16	17	18
Puré de verduras 179/ 188 Kcal Pechuga de pollo empanada ^{1,2} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 252/ 322 Kcal Yogur ⁶ 573/ 652 Kcal	Alubias con hortalizas 188/ 243 Kcal Salmón ⁴ al horno con champiñones 245/ 283 Kcal Fruta 555/ 673 Kcal	Caldo de pollo con arroz 215/ 264 Kcal Estofado de pavo con verduras 193/ 264 Kcal Fruta 530/ 675 Kcal	Lentejas con arroz y hortalizas 210/ 282 Kcal Carne magra con fritada 226/ 305 Kcal Fruta 558/ 734 Kcal	Macarrones ¹ con tomate y queso ⁶ 266/304 Kcal Lenguado ⁴ al horno con verduritas 163/ 184 Kcal Fruta 582/ 668 Kcal
21	22	23	24	25
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	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 210/ 282 Kcal Anilla de calamar con ensalada variada 149/ 167 Kcal Fruta 512/ 629 Kcal	Coliflor con patata 179/ 191 Kcal Alitas de pollo con ensalada (tomate, zanahoria y maíz) 225 /376 Kcal Fruta 526/ 714 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
28	29	30	31	
Borrajás con patata 173/ 183 Kcal Longaniza ^{1,13} con tomate triturado 254/303 Kcal Yogur ⁶ 568/ 653 Kcal	Garbanzos con huevo duro ² 250/ 322 Kcal Lenguado ⁴ al horno con verduritas 163/ 184 Kcal Fruta 566/ 686 Kcal	Sopa ¹ de cocido 218/ 268 Kcal Pollo al chilindrón 197/ 264 Kcal Fruta 568/ 712 Kcal	Alubias con hortalizas 188/ 243 Kcal Salmón ⁴ al horno con champiñones 245/ 283 Kcal Fruta 555/ 673 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

