

MENÚ COMEDOR ESCOLAR CURSO 2023/2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primera semana	<p>Sopa de verdura AP</p> <p>Tortilla de patatas y rodajas de tomate HU SU</p> <p>Pan blanco GL y fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Tortilla de espinacas y gambas y Yogurt</p>	<p>Potaje de habichuelas con chorizo GL</p> <p>Bacalailas fritos y ensalada de lechuga GL SU PS</p> <p>Pan integral GL y Fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Crema de verduras, Pechuga de pollo a la plancha y Fruta</p>	<p>Arroz con verduras y pollo GL</p> <p>Filete pescada plancha y ensalada de lechuga SU PS</p> <p>Pan blanco GL y yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Revuelto de champiñones con jamón y Fruta</p>	<p>Cocido Andaluz</p> <p>Pringá y picadillo de tomate SU</p> <p>Pan integral GL y fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Puré de patatas, Pescado a la plancha y Yogurt</p>	<p>Macarrones boloñesa GL</p> <p>Varitas de merluza y ensalada de lechuga SU GL PS</p> <p>Pan blanco GL y yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Sopa de picadillo con huevo y Fruta</p>
Segunda semana	<p>Sopa de ave con fideos GL</p> <p>Patatas revueltas HU</p> <p>Pan blanco GL y fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Tortilla francesa con Ensalada y Yogurt</p>	<p>Lentejas con patatas, verduras y chorizo GL</p> <p>Caballa con tomate frito PS</p> <p>Pan integral GL y fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Crema de verduras, Pescado a la plancha y Fruta</p>	<p>Arroz salteado con tomate frito GL</p> <p>Salchichas de pollo caseras al horno y ensalada de lechuga SU GL</p> <p>Pan blanco GL y yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Tortilla de espinacas y gambas y Yogurt</p>	<p>Estofado de patatas con cerdo</p> <p>Empanada de atún PS SU GL</p> <p>Pan integral GL y fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Pescado a la plancha, Verduras salteadas y Fruta</p>	<p>Albóndigas en salsa con dados de patatas GL y ensalada variada SU</p> <p>Pan blanco GL y yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Pescado al horno con verduras y Fruta</p>
Tercera semana	<p>Cazuela de fideos CR PS GL</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha SU</p> <p>Pan blanco GL y fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Sándwich mixto con Ensalada y Fruta</p>	<p>Cocido Andaluz</p> <p>Pringá y picadillo de tomate SU</p> <p>Pan integral GL y fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Pechuga de pollo adobada con Ensalada y Fruta</p>	<p>Arroz con verduras y pollo</p> <p>Bacalailas fritas y ensalada de lechuga PS GL SU</p> <p>Pan blanco GL y yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Tortilla francesa con Brócoli salteado y Yogurt</p>	<p>Lentejas con patatas y verduras y chorizo</p> <p>Nuggets de pollo GL SU</p> <p>Pan integral GL y fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Crema de verduras, Tortilla de atún y Yogurt</p>	<p>Tortillas de patatas HU</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada SU PS</p> <p>Pan blanco GL y yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Crema de verduras con queso fresco Yogurt</p>
Cuarta semana	<p>Sopa de picadillo (arroz y huevo duro) GL HU</p> <p>Lomo adobado y ensalada de lechuga GL SU</p> <p>Pan blanco GL y fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Perrito caliente con Ensalada y Fruta</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo GL</p> <p>Filete de pollo al ajillo y ensalada de lechuga GL SU</p> <p>Pan integral GL y fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Tortilla espinacas y gambas y Yogurt</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa y ensalada HU SU</p> <p>Pan blanco GL y yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Sopa de pescada con fideos y Yogurt</p>	<p>Estofado de patatas con verduras y cerdo</p> <p>Empanada de atún GL PS</p> <p>Pan integral GL y fruta</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Pescado a la plancha con Picadillo de tomate y Fruta</p>	<p>Espaguetis con tomate GL</p> <p>Boquerones fritos y ensalada de lechuga GL SU PS</p> <p>Pan blanco GL y yogurt LE</p> <p>Propuesta de cena:</p> <p>Sopa de estrellitas con huevo y Yogurt</p>

Este menú puede contener los siguientes alérgenos (especificados en cada plato). Los alérgenos están especificados según la Ley de declaración de alérgenos - Reglamento europeo 1169/2011

INFORMACIÓN ALÉRGENOS	
GL	GLUTEN
LE	LECHE (LACTOSA Y/O PROTEÍNA)
HU	HUEVO
PS	PESCADO
MO	MOLUSCOS
CR	CRUSTÁCEOS
FS	FRUTOS SECOS
CA	CACAHUETE
SJ	SOJA
AP	APIO
MS	MOSTAZA
AZ	ALTRAMUZ
SE	SÉSAMO
SU	SULFITOS

LA FRUTAS SE REGIRÁN SEGÚN MERCADO EN FUNCIÓN DE SU TEMPORADA, VARIANDO CADA DÍA.

SE SIRVE AGUA TODOS LOS DÍAS.

SE RECOMIENDA EJERCICIO A DIARIO Y UNA DIETA EQUILIBRADA.

