

**MENÚ ESCOLAR - ABRIL 2022**  
**3º-4º SECUNDARIA - BACHILLERATO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>01-abr.</b>
				<i>Buffet de ensalada Crema de zanahorias Salmón a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada</i>
				<i>Kcal 968 Prot. 60 Lip 39 H.C. 95</i>
				ARROZ CON TOMATE + TERNERA ASADA CON PURE DE PATATA + FRUTA
<b>04-abr.</b>	<b>05-abr.</b>	<b>06-abr.</b>	<b>07-abr.</b>	<b>08-abr.</b>
<i>Buffet de ensalada Macarrones con chorizo Huevo frito Salteado campero de verduras Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Crema de coliflor Magro de cerdo en su salsa Patatas panaderas al horno Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Paella de carne Bacalao a la plancha Ensalada mixta Torrijas caseras o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Sopa de cocido Cocido completo Yogur o fruta</i>	<b>NO LECTIVO</b>
<i>Kcal 1092 Prot. 36 Lip 52 H.C. 120</i>	<i>Kcal 1285 Prot. 35 Lip 77 H.C. 113</i>	<i>Kcal 1485 Prot. 63 Lip 90 H.C. 106</i>	<i>Kcal 1159 Prot. 47 Lip 47 H.C. 137</i>	
GUISANTES SALTEADOS CON BACON + VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON PATATAS+ FRUTA	TALLARINES AL AJILLO + TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA + YOGUR	CREMA DE CALABACÍN + JAMONCITOS DE POLLO CON BERENJENA + FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS + SEPIA CON ALI-OLI Y ENSALADA + FRUTA	
<b>11-abr.</b>	<b>12-abr.</b>	<b>13-abr.</b>	<b>14-abr.</b>	<b>15-abr.</b>
<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>18-abr.</b>	<b>19-abr.</b>	<b>20-abr.</b>	<b>21-abr.</b>	<b>22-abril.</b>
<b>NO LECTIVO</b>	<i>Buffet de ensalada Espaguetis a la crema de quesos Rabas de calamar empanadas Brócoli rehogado Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Crema de calabacín Ragout de pavo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Judías verdes rehogadas Filete de merluza a la romana Ensalada mixta Yogur o fruta</i>
	<i>Kcal 1317 Prot. 74 Lip 59 H.C. 124</i>	<i>Kcal 1024 Prot. 53 Lip 37 H.C. 120</i>	<i>Kcal 1159 Prot. 47 Lip 47 H.C. 137</i>	<i>Kcal 1022 Prot. 55 Lip 52 H.C. 84</i>
	PISTO MANCHEGO CON HUEVO COCIDO + FILETE DE POLLO CON ENSALADA + FRUTA	ARROZ CON TOMATE + LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA + FRUTA	BRÓCOLI CON MAYONESA + TERNERA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA + YOGUR	CODITOS CON ATÚN + SAJONIA A LA PLANCHA CON CALABACÍN + FRUTA
<b>25-abr.</b>	<b>26-abr.</b>	<b>27-abr.</b>	<b>28-abr.</b>	<b>29-abr.</b>
<i>Buffet de ensalada Crema de verduras Albóndigas de ternera a la jardinera Arroz pilaf Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada mixta Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Paella mixta Bacalao a la vizcaína Patatas panaderas al horno Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada Patatas a la riojana Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada Coditos a la boloñesa Salmón a la plancha Salteado de verduras Fruta de temporada</i>
<i>Kcal 1099 Prot. 49 Lip 46 H.C. 122</i>	<i>Kcal 1394 Prot. 55 Lip 71 H.C. 134</i>	<i>Kcal 1228 Prot. 70 Lip 58 H.C. 106</i>	<i>Kcal 991 Prot. 38 Lip 48 H.C. 101</i>	<i>Kcal 1110 Prot. 48 Lip 43 H.C. 132</i>
MACARRONES AL AJILLO CON BACON + SALMÓN A LA NABANJA + FRUTA	CREMA DE PUERROS + CHULETA DE PAVO CON PATATAS + FRUTA	ENSALADA CÉSAR + TORTILLA DE JAMÓN YORK CON ENSALADA + FRUTA	ARROZ CON VERDURAS + BACALAO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS + YOGUR	SOPA DE VERDURAS JARDINERA + LALCON A LA GALLEGA CON CACHELOS + FRUTA
E: Energía P: Proteína L: Lípidos HC: Hidratos de Carbono				
* Recomendaciones para las cenas				
<b>BUFFET DE ENSALADAS (a partir de 4º PRIM.): se elaboran ensaladas de distintas variedades todos los días aparte del menú.</b>				
- DIARIO: lechuga, tomate, maíz y zanahoria.				
- VARIEDADES: Ensalada César, Ensalada de pimientos de piquillo, Endivias con salsa Roquefort, Ensalada mixta con atún, Ensalada de espárragos, Ensalada verde, Ensalada de pasta, Ensalada de arroz, Ensalada de patatas ( con o sin ali-oli )...				

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.

Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitarlas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.