ARTURO SORIA
Colegio

MENÚ BASAL
3º 4º ESO - BACHILLERATO

ABRIL
2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 Buffet de ensalada Macarrones con tomate Rabas de calamar empanadas Champiñones salteados Yogur o fruta	3 Buffet de ensalada Crema de calabacín Filete de pechuga de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada	4 Buffet de ensalada Paella de pollo Bacalao a la romana Salteado campero Fruta de temporada	5 Buffet de ensalada Sopa de cocido Cocido completo Yogur o fruta
	KcaL 1259 Prot 65 Lip 67 HC 98	KcaL 1032 Prot 44 Lip 34 HC 139	KcaL 1175 Prot 62 Lip 51 HC 117	KcaL 1159 Prot 47 Lip 47 HC 137
8 Buffet de ensalada Sopa de verduras con conchitas Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	9 Buffet de ensalada Crema de verduras Albóndigas de ternera a la jardinera Arroz pilaf Fruta de temporada	10 Buffet de ensalada Paella de carne Filete de merluza rebozado casero Ensalada de lechuga y maíz Melocotón en almíbar	11 Buffet de ensalada Alubias blancas con verdura Carrillada de cerdo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada	12 Buffet de ensalada Espirales amatriciana Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur o fruta
KcaL 1109 Prot 40 Lip 60 HC 102	KcaL 1112 Prot 46 Lip 42 HC 137	KcaL 1148 Prot 64 Lip 55 HC 100	KcaL 1241 Prot 55 Lip 63 HC 114	KcaL 1089 Prot 45 Lip 63 HC 87
15 Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate y verduras Ventresca de bacalao a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada	16 Buffet de ensalada Sopa de ave con letras Tortilla de patatas Pisto manchego Yogur o fruta	17 Buffet de ensalada Coditos a la boloñesa Lomo de atún en salsa de verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	18 Buffet de ensalada Patatas a la riojana San Jacobo casero Ensalada de lechuga y maíz Yogur o fruta	19 Buffet de ensalada Lentejas estofadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas panaderas Fruta de temporada
KcaL 1163 Prot 54 Lip 40 HC 146	KcaL 1140 Prot 44 Lip 62 HC 102	KcaL 1122 Prot 71 Lip 51 HC 95	KcaL 1044 Prot 26 Lip 55 HC 112	KcaL 1232 Prot 52 Lip 71 HC 97
22 Buffet de ensalada Crema de verduras Magro de cerdo agridulce Arroz pilaf Yogur o fruta	23 Buffet de ensalada Espaguettis a la carbonara Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada	24 Buffet de ensalada Patatas con magro Jamoncitos de pollo a la barbacoa Salteado campero Gelatina de fresa o fruta	25 Buffet de ensalada Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	26 Buffet de ensalada Fideüa de carne Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada
KcaL 1155 Prot 37 Lip 66 HC 104	KcaL 1132 Prot 43 Lip 67 HC 89	KcaL 1028 Prot 44 Lip 54 HC 93	KcaL 1172 Prot 44 Lip 44 HC 151	KcaL 1101 Prot 79 Lip 42 HC 101
29 Buffet de ensalada Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada mixta Helado sabor o fruta	30 Buffet de ensalada Crema de calabaza y zanahoria Pincho moruno de pollo a la plancha Salteado campero Fruta de temporada			
KcaL1187 Prot 43 Lip 67 HC 103	KcaL 1119 Prot 45 Lip 52 HC 119			

La comida aporta un 30-35% de las RDA
Las recomendaciones de cenas se pueden consultar en la web del colegio
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 solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.