ARTURO SORIA
Colegio

MENÚ BASAL
PRIMARIA - 1º 2º ESO

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 744 Prot 37 Lip 29 HC 79	Kcal 629 Prot 30 Lip 32 HC 49	Kcal 758 Prot 27 Lip 29 HC 91	Kcal 642 Prot 30 Lip 22 HC 73
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 819 Prot 26 Lip 47 HC 68	Kcal 689 Prot 26 Lip 25 HC 84	Kcal 717 Prot 21 Lip 29 HC 88	Kcal 701 Prot 33 Lip 26 HC 73	Kcal 756 Prot 31 Lip 36 HC 74
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 746 Prot 24 Lip 29 HC 93	Kcal 648 Prot 25 Lip 23 HC 84	Kcal 812 Prot 31 Lip 41 HC 76	Kcal 816 Prot 32 Lip 47 HC 63	Kcal 838 Prot 35 Lip 40 HC 75
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 750 Prot 26 Lip 41 HC 64	Kcal 721 Prot 27 Lip 28 HC 86	Kcal 686 Prot 33 Lip 26 HC 74	Kcal 653 Prot 26 Lip 20 HC 85	Kcal 715 Prot 24 Lip 29 HC 84
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			
Kcal 842 Prot 27 Lip 44 HC 78	Kcal 686 Prot 27 Lip 33 HC 63			

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.