



# MENÚ BASAL PRIMARIA - 1º 2º ESO

MAYO  
2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>6</b></p> <p>Buffet de ensalada Lentejas con patata y zanahoria Albóndigas de ternera a la jardinera Arroz pilaf Yogur o fruta</p> <p>Kcal 786 Prot 40 Lip 31 HC 80</p>	<p><b>7</b></p> <p>Buffet de ensalada Sopa de ave Filete de pechuga de pollo en salsa Patatas panaderas Fruta de temporada</p> <p>Kcal 691 Prot 26 Lip 28 HC 79</p>	<p><b>8</b></p> <p>Buffet de ensalada Crema de calabaza Rabas de calamar empanadas Ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>Kcal 689 Prot 20 Lip 35 HC 69</p>	<p><b>9</b></p> <p>Buffet de ensalada Ensalada de pasta con atún Lomo de cerdo asado Champiñones salteados Fruta de temporada</p> <p>Kcal 771 Prot 27 Lip 36 HC 82</p>	<p><b>10</b></p> <p>Buffet de ensalada Paella de carne Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur o fruta</p> <p>Kcal 662 Prot 23 Lip 27 HC 70</p>
<p><b>13</b></p> <p>Buffet de ensalada Macarrones con chorizo Salmón a la plancha Ensalada mixta Yogur o fruta</p> <p>Kcal 725 Prot 28 Lip 28 HC 86</p>	<p><b>14</b></p> <p>Buffet de ensalada Crema de verduras Pincho moruno adobado a la plancha Patatas revolconas Fruta de temporada</p> <p>Kcal 787 Prot 25 Lip 37 HC 83</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>Buffet de ensalada Arroz tres delicias Filete de merluza rebozado casero Ensalada de lechuga y tomate Helado sabor o fruta</p> <p>Kcal 708 Prot 21 Lip 36 HC 73</p>	<p><b>17</b></p> <p>Buffet de ensalada Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada</p> <p>Kcal 653 Prot 26 Lip 20 HC 85</p>
<p><b>20</b></p> <p>Buffet de ensalada Paella de carne Lomo de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada</p> <p>Kcal 792 Prot 24 Lip 39 HC 81</p>	<p><b>21</b></p> <p>Buffet de ensalada Judías blancas estofadas Ragout de pavo en salsa Patatas fritas Yogur o fruta</p> <p>Kcal 712 Prot 32 Lip 38 HC 52</p>	<p><b>22</b></p> <p>Buffet de ensalada Sopa de verduras con estrellitas Bacalao rebozado casero Pisto manchego Fruta de temporada</p> <p>Kcal 730 Prot 30 Lip 41 HC 56</p>	<p><b>23</b></p> <p>Buffet de ensalada Ensalada campera Filete de pechuga de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur o fruta</p> <p>Kcal 805 Prot 27 Lip 46 HC 65</p>	<p><b>24</b></p> <p>Buffet de ensalada Crema de coliflor Lomo de atún en salsa verduras Arroz pilaf Fruta de temporada</p> <p>Kcal 676 Prot 22 Lip 27 HC 82</p>
<p><b>27</b></p> <p>Buffet de ensalada Fideüa de carne Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Helado sabor o fruta</p> <p>Kcal 702 Prot 25 Lip 35 HC 70</p>	<p><b>28</b></p> <p>Buffet de ensalada Vichyssoise Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta de temporada</p> <p>Kcal 669 Prot 25 Lip 19 HC 93</p>	<p><b>29</b></p> <p>Buffet de ensalada Espaguettis a la carbonara Salmón a la plancha Judías verdes rehogadas Yogur o fruta</p> <p>Kcal 771 Prot 33 Lip 39 HC 69</p>	<p><b>30</b></p> <p>Buffet de ensalada Ensalada de garbanzos Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada</p> <p>Kcal 742 Prot 24 Lip 34 HC 77</p>	<p><b>31</b></p> <p>Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate Rotí de pavo al horno Salteado campero Fruta de temporada</p> <p>Kcal 684 Prot 20 Lip 26 HC 87</p>

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