

Semana 44	LUNES 29 Sopa de lluvia Filete de lomo de cerdo en salsa con ensalada mixta (80g) Pan integral Lácteo gr. HC: 81 gr. Prot: 25 gr. Lípidos: 26 Energía (kcal): 661	MARTES 30 Ensalada de pasta italiana Tilapia en salsa con verduras asadas (80g) Pan integral Fruta gr. HC: 93 gr. Prot: 25 gr. Lípidos: 25 Energía (kcal): 690	MIÉRCOLES 1 Cocido con espinacas Huevos gratinados con patatas a lo pobre Pan integral Fruta gr. HC: 99 gr. Prot: 24 gr. Lípidos: 25 Energía (kcal): 703	JUEVES 2 Crema de puerros Panga al ajo-perejil con arroz tres delicias-ECO Pan integral Fruta gr. HC: 107 gr. Prot: 22 gr. Lípidos: 21 Energía (kcal): 696	VIERNES 3 Potaje de alubias Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Fruta gr. HC: 90 gr. Prot: 22 gr. Lípidos: 23 Energía (kcal): 660		
	Semana 45	LUNES 6	MARTES 7 Sopa Paisana (80g) Albóndigas en salsa de tomate y patatas Pan integral Fruta gr. HC: 81 gr. Prot: 26 gr. Lípidos: 23 Energía (kcal): 633	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9 Macarrones c/ bechamel y queso Tilapia a la provenzal con judías verdes Pan integral Fruta gr. HC: 103 Prot: 27 gr. Lípidos: 19 Energía: 684	VIERNES 10 Ensalada multicolor Estofado de alubias Pan integral Fruta gr. HC: 94 gr. Prot: 17 gr. Lípidos: 20 Energía (kcal): 626	
		Semana 46	LUNES 13 Patatas guisadas con verduras Salchichas de ave con ensalada simple Pan integral Lácteo gr. HC: 84 gr. Prot: 21 gr. Lípidos: 26 Energía (kcal): 661	MARTES 14 Puchero con garbanzos Huevos gratinados con arroz salteado Pan integral Fruta gr. HC: 101 gr. Prot: 25 gr. Lípidos: 21 Energía (kcal): 696	MIÉRCOLES 15 Crema de calabaza Merluza con salsa de mayonesa con ensalada simple Pan integral Fruta gr. HC: 81 gr. Prot: 19 gr. Lípidos: 25 Energía (kcal): 632	JUEVES 16 Potaje de alubias-ECO Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Fruta gr. HC: 90 gr. Prot: 23 gr. Lípidos: 21 Energía (kcal): 646	VIERNES 17 Macarrones napolitana Tilapia en salsa con ensalada mixta Pan integral Fruta gr. HC: 97 gr. Prot: 22 gr. Lípidos: 26 Energía (kcal): 709
			Semana 47	LUNES 20 Cocido con calabaza Huevos a la bechamel con pimientos asados Pan integral Lácteo gr. HC: 99 gr. Prot: 23 gr. Lípidos: 23 Energía (kcal): 691	MARTES 21 Ensalada de la huerta Coditos a la carbonara con atún Pan integral Fruta gr. HC: 96 gr. Prot: 26 gr. Lípidos: 21 Energía (kcal): 669	MIÉRCOLES 22 Lentejas a la riojana- ECO Tortilla de patatas con ensalada mixta (80g) Pan integral Fruta gr. HC: 90 gr. Prot: 27 gr. Lípidos: 26 Energía (kcal): 691	JUEVES 23 Crema Hortelana Magro de cerdo con tomate Pan integral Fruta gr. HC: 87 gr. Prot: 22 gr. Lípidos: 28 Energía (kcal): 664

MENÚ PENDIENTE DE APROBACIÓN POR LA INFRAESTRUCTURA Y SERVICIOS EDUCATIVOS DE ANDALUCÍA (ISE), ENTE PÚBLICO QUE ESTIPULA LAS PAUTAS NUTRICIONALES QUE DEBE REUNIR EL MENÚ ESCOLAR. NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS CON SAL IODADA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SE ACOMPAÑA DE FRUTA VARIADA Y AGUA DE BEBIDA

Menú planificado por Mercedes Gassó del Río, Dietista-Nutricionista del Departamento de Calidad, Sanidad y Dietética de DUJONKA S.L.
Menú sujeto a posibles cambios.