



Menú Escolar Septiembre 2023

								<u>Viernes 1</u>	
								KCal.:	Lip.:
								Prot.:	H.car.:
<u>Lunes 4</u>		<u>Martes 5</u>		<u>Miércoles 6</u>		<u>Jueves 7</u>		<u>Viernes 8</u>	
KCal:	Lip.:	KCal:	Lip.:	KCal:	Lip.:	KCal:	Lip.:	KCal:	Lip.:
Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:
<u>Lunes 11</u>		<u>Martes 12</u>		<u>Miércoles 13</u>		<u>Jueves 14</u>		<u>Viernes 8</u>	
KCal:	Lip.:	KCal:	Lip.:	KCal:	KCal:	Lip.:	KCal:	Lip.:	KCal:
Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:	H.car.:	Prot.:
<u>Lunes 18</u> Judías verdes con patatas Tortilla francesa con frankfurt Yogur, pan y agua		<u>Martes 19</u> Puré de verduras Merluza a la marinera Fruta, pan y agua		<u>Miércoles 20</u> Sopa maravilla Tortilla de patata con lechuga Fruta, pan y agua		<u>Jueves 21</u> Arroz murciano (con verduras) Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta, pan y agua		<u>Viernes 22</u> Garbanzos estofados Pescado con ensalada Fruta, pan y agua	
KCal: 721	Lip.: 21,9	KCal: 659	Lip.: 23,7	KCal: 532	Lip.: 19,7	KCal: 688	Lip.: 22,5	KCal: 665	Lip.: 22,0
Prot.: 45,2	H.car.: 98	Prot.: 19	H.car.: 95	Prot.: 14,6	H.car.: 77	Prot.: 34,2	H.car.: 117	Prot.: 48	Hcar.: 79
<u>Lunes 25</u> Arroz a la cubana Sardinas con huevo duro y ensalada Fruta, pan y agua		<u>Martes 26</u> Judías verdes con patatas Lomo con rodaja de tomate Fruta, pan y agua		<u>Miércoles 27</u> Judías pintas Tortilla con lechuga Fruta, pan y agua		<u>Jueves 28</u> Sopa de fideos Guiso de pavo con verduras Fruta, pan y agua		<u>Viernes 29</u> Patatas guisadas Rodaja de merluza con ensalada Yogur, pan y agua	
KCal: 764	Lip.: 27,5	KCal: 659	Lip.: 23,1	KCal: 658	Lip.: 19,3	KCal: 692	Lip.: 19,8	KCal: 721	Lip.: 21,9
Prot.: 26	H.car.: 119	Prot.: 40,8	Hcar.: 80	Prot.: 32,5	H.car.: 83	Prot.: 26,4	H.car.: 102	Prot.: 45,2	H.car.: 98

Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almíbar

Los valores nutricionales indicados son aproximados y varían dependiendo de la edad de los alumnos/as

A los alumnos/as con incompatibilidades alimentarias (médicas, religiosas...) se les sustituirán los alimentos incompatibles por otros adecuados.

A continuación se especifican las sustituciones concretas para los alumnos/as que no comen carne (por ejemplo los musulmanes)



Septiembre 2023

Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
18	Tortilla francesa con loncha de queso
21	Sardinas con patatas fritas
26	Tortilla española con rodaja de tomate
28	Pescado en salsa con verduras