



# MENÚ ABRIL 2024

## GENERAL BASAL

181 - CENTRO EDUCATIVO SAN JUAN DE LA CRUZ, S.L

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 8</b></p> <p>1º. Espirales con verduras salteadas 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Mostaza(T) 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche(T), Sulfitos(T), Moluscos/Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:89g, Azucares:3g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:10g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:638</p>	<p><b>Día 9</b></p> <p>1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria ECO y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:423</p>	<p><b>Día 10</b></p> <p>Ensalada campesina con lombarda y queso 1º. Arroz de la huerta con garbanzos y coliflor 2º. 3º. Fruta / Pan</p> <p>Leche 1º. - 2º. - 3º. - / Gluten H.Carb:78g, Azucares:2g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:0g, KCal:476</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p><b>FESTIVO SANTA FAZ</b></p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>CONSEJO ESCOLAR</b></p>
<p><b>Día 15</b></p> <p>1º. Potaje de garbanzos 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche, Moluscos(T) 3º. - / Gluten H.Carb:112g, Azucares:10g, Gras.:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775</p>	<p><b>Día 16</b></p> <p>1º. Sopa pescado con conchitas 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Crustáceos, Huevo(T), Pescado, Sulfitos, Moluscos 2º. Soja, Leche/Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:43g, Azucares:3g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:323</p>	<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural con cebolla ECO 2º. Ventresca de merluza a la riojana y ensalada mézclum con zanahoria, maíz y pepino 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten H.Carb:38g, Azucares:5g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:295</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo/Apio 3º. - / Gluten H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:499</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Antipasto con ensalada 2º. Magro estofado con arroz blanco 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Soja, Sulfitos 2º. Gluten, Soja 3º. - / Gluten H.Carb:51g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:6g, Prot:21g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:550</p>
<p><b>Día 22</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con huevo duro y piñones de pasta 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Apio 2º. Gluten, Soja(T) 3º. Leche / Gluten H.Carb:42g, Azucares:16g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:1g, Sal:1g, KCal:426</p>	<p><b>Día 23</b></p> <p>1º. Judías huertanas con calabaza 2º. Merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten H.Carb:47g, Azucares:1g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378</p>	<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Crema de calabacín ECO natural 2º. Albóndigas estofadas con patatas al montón 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos/Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:27g, G.Sat:8g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:534</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate huevo duro 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Huevo 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Leche(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten H.Carb:96g, Azucares:6g, Gras.:24g, G.Sat:2g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:727</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Apio, Mostaza(T) 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:16g, G.Sat:6g, Prot:27g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:470</p>
<p><b>Día 29</b></p> <p>1º. Espirales integrales con atún y tomate 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino 3º. Lácteo / Pan</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T) 2º. Huevo 3º. Leche / Gluten H.Carb:80g, Azucares:19g, Gras.:30g, G.Sat:6g, Prot:26g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:715</p>	<p><b>Día 30</b></p> <p>1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio 3º. Fruta / Pan</p> <p>1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten H.Carb:61g, Azucares:3g, Gras.:32g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:596</p>			

**Atención nutricional al comensal:** De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlfno. **965 10 06 48** o las 24 horas en **informa@coess.es**