



MENÚ ESCOLAR

EDUCAMOS contigo ISS

COLEGIO EPLA NOV-DIC

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y aceitunas					Ens: lechuga, tomate, zanahoria, maíz y zanahoria					Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y remolacha					Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz					Ens: lechuga, tomate, apio, zanahoria, maíz				
Arroz caldoso de pollo					Crema de verduras					Lacitos gratinados con verduras					Garbanzos estofados					Sopa de fideos				
Merluza a la marinera					Albóndigas estofadas a la jardinera					Pollo con salteado de verduras					Tortilla de patata y espinacas con zanahoria baby					Roti de pavo en salsa de verduras con patata				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
805,7	68,17	57,62	32,93		794,6	74,14	25,28	44,1		783,8	63,4	26,4	47,12		909,8	88,79	33,96	46,491		778,4	77,41	36,7	25,69	
sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g	
3,4	31,11	16,47	6,86		2,1	23,05	10,28	10,06		4,9	24,76	8,37	8,6		2,9	22,61	6,277	10,35		1,50	14,84	10,9	7,47	
CENA: Crema, ave y lácteo					CENA: Sopa pescado y fruta					CENA: Patata, huevo y fruta					CENA: Crema, pescado y lácteo					CENA: Patata, precocinado y fruta				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha					Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas					Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria					Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz					Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz				
Sopa con garbanzos					Paella Valenciana					Lentejas a la hortelana					Espaguetis integrales a la siciliana					Guisado de patata y rape				
Bacaladilla rebozada con patata panadera y cebolla					Entremeses con huevo duro					Hamburguesa de ternera con verduras					Vestresca de merluza salsa mery con salteado de champiñones					Pollo al horno a la barbacoa con verduras asadas				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
990,5	99,56	49,5	43,52		814,2	67,85	28,96	24,58		826,8	68,88	33,88	46,1		905,9	78,78	61,26	38,44		820,7	96,69	38,169	31,24	
sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g	
2,4	19,845	450,96	7,52		7,2	27,79	11,38	4,94		4,9	25,4	10,62	10,66		7,8	27,17	17,08	8,03		3,1	23,24	15,67	1,69	
CENA: Verdura, ternera y lácteo					CENA: Sopa pescado y fruta					CENA: Patata, cerdo y fruta					CENA: Crema, huevo y lácteo					CENA: Sopa, pescado azul y fruta				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria					Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes y apio					Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz					Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz					Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas				
Fideuá					Lentejas con jamón					Arroz al horno					Crema de calabacín					Tiburones con tomate y atún				
Varitas de merluza con juliana de verduras					Tortilla de patatas con tomate					Rollitos de pavo y queso					Pechuga empanada con patatas					Merluza a la americana				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
834,4	88,04	36,54	37,321		741,1	64,34	41,92	33,89		911,3	92,42	40,97	181,96		904,7	94,84	53,04	35,44		708,3	89,58	36,33	22,67	
sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g	
2,5	21,92	10,48	7,13		3,1	22,13	9,38	7,09		3,4	18,97	883,97	17,357		3,0	25,72	11,63	4,21		4,2	32,39	14,73	3,95	
CENA: Patata, ternera y lácteo					CENA: Sopa, pescado y fruta					CENA: Verdura, cerdo y fruta					CENA: Patata, huevo y lácteo					CENA: Crema, aves, fruta				
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Ens: lechuga, tomate, maíz, remolacha y olivas					Ens: lechuga, tomate, cebolla, pepino y zanahoria					Ens: lechuga, tomate, maíz, cebolla y queso					Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes y apio					Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria				
Sopa de pescado					Arroz con tomate y bacon					Lentejas con verduritas					Caracolas con chorizo					Crema de calabaza				
Lomo al horno con verdura					Tortilla de calabacín con queso					Pizza de jamon y queso					Merluza al horno con verduras y tomate					Pollo a las finas hierbas con patata asada al pimentón				
Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip		Kcal	HC	Prot	Lip	
733,6	67,45	37,82	32,87		699,9	88,25	37,02	18,76		676,2	77,45	31,5	26,84		772,5	91,11	49,26	23,5		763,5	92,19	28,84	27,7	
sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g		sal g	azucar g	fibra g	sat g	
1,9	23,87	8,87	11,09		2,1	37,84	16,06	5,01		1,9	22,65	14,76	6,9		3,7	22,98	9,39	4,1		4,0	23,28	10,88	8,42	
CENA: Crema, precocinado y lácteo					CENA: Verdura, ternera fruta					CENA: Patata, pescado azul y fruta					CENA: Verdura, huevo y lácteo					CENA: Sopa, pescado y fruta				

- Las frutas frescas del menú serán: manzana, pera, plátano, mandarina, naranja
 -- Todos los menús se acompañan con pan y postre variado (fruta / lácteo)



noviembre

	1				4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

diciembre

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22		