MENÚ ABRIL 2024

GENERAL BASAL

24 - COLEGIO NUESTRA SRA DEL CARMEN SAX

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Día 8	**Día 9**	**Día 10**	**Día 11**	**Día 12**
VACACIONES DE SEMANA SANTA	1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla de patata y ensalada campestre con tomate, zanahoria ECO y lombarda 3º. Fruta / Pan	Ensalada campesina con lombarda y queso 1º. Arroz de la huerta con garbanzos y coliflor 2º. 3º. Fruta / Pan	1º. Espirales con verduras salteadas 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan	1º. Crema de zanahoria natural 2º. Hamburguesa al horno encebollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan
	1º. Gluten, Sulfitos **2º. Huevo** **3º. - / Gluten**	**Leche** **1º. -** **2º. -** **3º. - / Gluten**	**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**	**1º. Sulfitos** **2º. Sulfitos** **3º. - / Gluten**
	H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:423	*H.Carb:78g, Azucares:2g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:0g, KCal:476*	*H.Carb:89g, Azucares:3g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:10g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:638*	*H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:388*
Día 15	**Día 16**	**Día 17**	**Día 18**	**Día 19**
1º. Potaje de garbanzos 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda 3º. Fruta / Pan	1º. Sopa pescado con conchitas 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan	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	1º. Lentejas huertanas con acelgas 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan	1º. Antipasto con ensalada 2º. Magro estofado con arroz blanco 3º. Fruta / Pan
1º. Gluten, Sulfitos **2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche, Moluscos(T)** **3º. - / Gluten**	**1º. Gluten, Crustáceos, Huevo(T), Pescado, Sulfitos, Moluscos** **2º. Soja, Leche/Sulfitos** **3º. - / Gluten**	**1º. Sulfitos** **2º. Pescado** **3º. - / Gluten**	**1º. Gluten, Sulfitos** **2º. Huevo/Apio** **3º. - / Gluten**	**1º. Soja, Sulfitos** **2º. Gluten, Soja** **3º. - / Gluten**
H.Carb:112g, Azucares:10g, Gras.:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775	*H.Carb:43g, Azucares:3g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:323*	*H.Carb:38g, Azucares:5g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:295*	*H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:499*	*H.Carb:51g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:6g, Prot:21g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:550*
Día 22	**Día 23**	**Día 24**	**Día 25**	**Día 26**
1º. Sopa de ajo con huevo duro y piñones de pasta 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo 3º. Lácteo / Pan	1º. Judías huertanas con calabaza 2º. Merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan	1º. Crema de calabacín ECO natural 2º. Albóndigas estofadas con patatas al montón 3º. Fruta / Pan	1º. Arroz a la cubana con tomate huevo duro 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y apio 3º. Fruta / Pan	1º. Sopa de cocido con lluvia 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col 3º. Fruta / Pan
1º. Gluten, Huevo, Apio **2º. Gluten, Soja(T)** **3º. Leche / Gluten**	**1º. Gluten, Sulfitos** **2º. Pescado** **3º. - / Gluten**	**1º. Sulfitos** **2º. Gluten, Sulfitos/Sulfitos** **3º. - / Gluten**	**1º. Huevo** **2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Leche(T), Moluscos(T)/Apio** **3º. - / Gluten**	**1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Apio, Mostaza(T)** **2º. Soja, Apio, Sulfitos** **3º. - / Gluten**
H.Carb:42g, Azucares:16g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:1g, Sal:1g, KCal:426	*H.Carb:47g, Azucares:1g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378*	*H.Carb:53g, Azucares:6g, Gras.:27g, G.Sat:8g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:534*	*H.Carb:96g, Azucares:6g, Gras.:24g, G.Sat:2g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:727*	*H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:16g, G.Sat:6g, Prot:27g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:470*
Día 29	**Día 30**			
1º. Espirales integrales con atún y tomate 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino 3º. Lácteo / Pan	1º. Arroz caldoso con garbanzos y judías verdes 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio 3º. Fruta / Pan			
1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T) **2º. Huevo** **3º. Leche / Gluten**	**1º. Gluten, Sulfitos** **2º. Gluten, Crustáceos(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T), Moluscos(T)/Apio** **3º. - / Gluten**			
H.Carb:80g, Azucares:19g, Gras.:30g, G.Sat:6g, Prot:26g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:715	*H.Carb:61g, Azucares:3g, Gras.:32g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:596*			

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@coessl.es**