















































































MENÚ ESCOLAR INTOLERANCIA LACTOSA CEIP ISAAC PERAL

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª	<p>Estofado de patatas con ternera </p> <p>Tortilla francesa con aliño de tomate natural </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 666,9 P. 24,6 - L. 21,8 - Hc. 93,1</p> <p>Crema de verduras</p>	<p>Potaje de garbanzos s/chorizo </p> <p>Rosada al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 676,7 P. 26,4 - L. 22,6 - Hc. 91,9</p> <p>Cazuela de fideos </p> <p>Filete de merluza al horno con tomate aliñado </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 639,1 P. 23,3 - L. 20,2 - Hc. 91</p> <p>Potaje de judías s/chorizo </p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas mixtas guisadas en salsa con arroz salteado </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 701,4 P. 24 - L. 22,7 - Hc. 100,3</p> <p>Lentejas con verduras </p> <p>Calamares a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 687,6 P. 26,2 - L. 22 - Hc. 96,1</p> <p>Emblancho </p> <p>Pisto guisado con huevo duro </p> <p>Pan Integral </p> <p>Yogur de soja </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 617,9 P. 24,4 - L. 21,7 - Hc. 81,3</p> <p>Guiso de patatas con almendra </p> <p>Pez espada al horno con champiñones salteados </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 669,6 P. 25,2 - L. 22,7 - Hc. 91,1</p>	<p>Macarrones con tomate frito s/queso </p> <p>Boquerones fritos con zanahoria salteada </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 696,5 P. 24,3 - L. 21,7 - Hc. 100,9</p> <p>Paelia con pollo </p> <p>Ensalada con lechuga, cebolla, zanahoria, huevo duro </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 711,3 P. 24,5 - L. 22,6 - Hc. 102,5</p> <p>Espaguetis boloñesa </p> <p>Rosada a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 694,5 P. 26,7 - L. 23 - Hc. 95,1</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Bacalao al horno con pipirrana </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Yogur de soja </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 652,7 P. 25,8 - L. 21,4 - Hc. 89,2</p>	<p>Potaje de judías con verduras</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 647,7 P. 23,4 - L. 21,7 - Hc. 91</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa con verduras salteadas </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 689 P. 24,9 - L. 23,7 - Hc. 94</p> <p>Sopa de puchero con arroz </p> <p>Tortilla de patatas con pipirrana </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 707,7 P. 22,5 - L. 22,8 - Hc. 103,2</p> <p>Potaje de judías</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate, maíz, huevo duro </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 682,7 P. 23,1 - L. 22,3 - Hc. 97,4</p>
2ª	<p>Pollo guisado en salsa con patatas al horno </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 691,6 P. 26,6 - L. 22,3 - Hc. 96,2</p> <p>Crema de zanahoria</p>	<p>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 689,9 P. 26,7 - L. 22,2 - Hc. 96,3</p> <p>Lentejas con verduras </p> <p>Tortilla de jamón cocido con ensalada de lechuga, tomate y remolacha </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 650,5 P. 26,8 - L. 21,6 - Hc. 87,3</p>	<p>Pollo al horno con pasta salteada </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 658,7 P. 25,9 - L. 21,2 - Hc. 91</p>	<p>Yogur de soja </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 682,7 P. 25,8 - L. 21,4 - Hc. 89,2</p>	<p>Sopa de puchero con arroz </p>
3ª	<p>Hamburguesa mixta a la plancha con patatas al horno</p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 688,2 P. 26,8 - L. 21,5 - Hc. 96,8</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con pasta salteada </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 658,7 P. 25,9 - L. 21,2 - Hc. 91</p>	<p>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 689,9 P. 26,7 - L. 22,2 - Hc. 96,3</p> <p>Lentejas con verduras </p> <p>Tortilla de jamón cocido con ensalada de lechuga, tomate y remolacha </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 650,5 P. 26,8 - L. 21,6 - Hc. 87,3</p>	<p>Pollo al horno con pasta salteada </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 658,7 P. 25,9 - L. 21,2 - Hc. 91</p>	<p>Yogur de soja </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 682,7 P. 25,8 - L. 21,4 - Hc. 89,2</p>	<p>Sopa de puchero con arroz </p>
4ª	<p>Hamburguesa mixta a la plancha con patatas al horno</p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 688,2 P. 26,8 - L. 21,5 - Hc. 96,8</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno con pasta salteada </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 658,7 P. 25,9 - L. 21,2 - Hc. 91</p>	<p>Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 689,9 P. 26,7 - L. 22,2 - Hc. 96,3</p> <p>Lentejas con verduras </p> <p>Tortilla de jamón cocido con ensalada de lechuga, tomate y remolacha </p> <p>Pan Blanco </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 650,5 P. 26,8 - L. 21,6 - Hc. 87,3</p>	<p>Pollo al horno con pasta salteada </p> <p>Pan Integral </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 658,7 P. 25,9 - L. 21,2 - Hc. 91</p>	<p>Yogur de soja </p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal. 682,7 P. 25,8 - L. 21,4 - Hc. 89,2</p>	<p>Sopa de puchero con arroz </p>

Los nutrientes están expresados en gramos. El menú basal está elaborado por Elisa Gracia Vazquez, Dietista - Nutricionista, Colegiada AND-00219

-  contiene gluten
-  crustaceo
-  huevo
-  pescado
-  soja
-  frutos con cáscara
-  apio
-  moluscos
-  sulfitos