

# Menú comedor escolar \_ Curso 2020-21

## CEO REY JUAN CARLOS I

Menú elaborado por **NHRnutrición**, [www.nhrnutricion.com](http://www.nhrnutricion.com), email: [info@nhrnutricion.com](mailto:info@nhrnutricion.com)

El menú irá acompañado por: agua, pan (blanco, integral), gofio (para purés, cremas y potajes) y de queso rallado (para pastas). Como postre de las cenas se recomienda una pieza de fruta de temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia de personal u otros motivos.

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SEMANA 1	- Crema de calabacín - Muslos de pollo al horno con pimientos y cebolla al horno	- Macarrones con ternera, ajo, cebolla y salsa de tomate con orégano - Tortilla de cebolla y jamón con tomates aliñados	- Potaje de acelgas con judías - Pescado al horno con zanahoria, calabaza y cebolla al horno y arroz	- Crema de guisantes con queso tierno - Lomo con salsa de piña, papas panaderas y cebolla	- Ensalada completa con atún, queso, jamón y aguacate con salsa de yogurt - Potaje de lentejas con zanahorias y cebolla
	263,82 Kcal HC: 7,33g P: 15,66g LIP: 19,11g	623,40 Kcal HC: 43,92g P: 28,38 LIP: 37,13g	376,35Kcal HC: 55,83g P:22,49g LIP: 6,99g	425,11Kcal HC: 25,59g P: 31,89g LIP:21,70g	454,11Kcal HC: 41,56g P: 26g LIP: 20,46g
CENAS	- Lubina al horno con papas, cebolla, calabacín y tomates asados	- Salteado de calabacín, lomo y cebolla con champiñones y arroz integral	- Tortilla francesa acompañado de pisto de verduras y papas	- Sopa de pollo con fideos y garbanzos	- Cherne en salsa verde con cuscús



PESCADO



ALTRAMUCES



APIO



CACAHUETS



CRUSTÁCEOS



DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



FRUTOS DE CÁSCARA



CONTIENE GLUTEN



GRANOS DE SÉSAMO



HUEVOS



LÁCTEOS



MOSTAZA



SOJA



MOLUSCOS