

Curso 2022|23 - Agosto - Menú de Primaria

Catering Yanioma



Día	Almuerzo								Cena Recomendada
	Primero	Segundo	Guarnición	Postre	Kcal.	H.C.	Prot.	Lip.	Plato
L									
M 1	Potaje Canario	Pechuga a la Plancha	Ensalada Variada(11)	Fruta de Temporada	727	71	42	30	Pescado con Arroz
X 2	Sopa de Fideos(2,4)	Merluza Empanada(4,7,11)	con Papas Sancochadas	Fruta de Temporada	680	87	28	26	Revuelto de Setas
J 3	Potaje de Lentejas	Tortilla Española(7)	con Tomates en Rueda	Fruta de Temporada	744	89	23	30	Pollo con Verduras
V 4	Crema de Zanahoria	Hamburguesa(4,7,14)	con Papas y Verduras	Lácteo(6,7,8)	745	63	22	44	Tortilla Francesa con Ensalada
L 7	Crema de Calabaza	Espirales int c/Salsa de Atún(4,7,8,11)		Fruta de Temporada	652	109	26	12	Huevo Revuelto con Ensalada
M 8	Potaje de Colinos	Cinta de Lomo	con Menestra de Verduras	Fruta de Temporada	730	70	33	34	Pescado con Verduras
X 9	Sopa de Letras(2,4)	Estofado de Ternera	con Papas y Verduras	Fruta de Temporada	803	96	40	30	Pavo con Ensalada
J 10	Potaje de Verduras	Tacos de Pescado(4,7,11)	Papas Arrugadas con Mojo	Fruta de Temporada	699	85	27	28	Tortilla de Verduras
V 11	Crema de Calabacín	Pechuga Empanada(4,7)	Ensalada Mediterránea	Lácteo(6,7,8)	732	49	42	40	Lomo con Papas
L 14	Crema de Verduras	Arroz Amarillo con Pollo		Fruta de Temporada	614	107	17	14	Revuelto de Verduras
M 15	Potaje de Berros	Flamenquines(4,7,8)	con Ensalada Mixta	Fruta de Temporada	907	76	36	50	Pasta Gratinada
X 16	Sopa de Estrellitas(2,4)	Cinta de Lomo Agridulce(4,13)	Arroz y Verduras	Fruta de Temporada	630	94	20	21	Tortilla Francesa con Ensalada
J 17	Potaje de Garbanzos	Merluza al Limón(11)	con Papas Sancochadas	Fruta de Temporada	684	88	34	21	Pavo con Ensalada
V 18	Puré de Verduras	Tortilla Española(7)	con Tomates en Rueda	Lácteo(6,7,8)	630	58	21	32	Pescado con Arroz
L 21	Crema de Zanahoria	Macarrones int a la Napolitana(4,7,8)		Fruta de Temporada	577	98	14	14	Revuelto de Setas
M 22	Potaje de Lentejas	Merluza al Limón(11)	Ensalada Mediterránea	Fruta de Temporada	637	71	31	24	Pollo con Arroz
X 23	Sopa de Letras(2,4)	Pavo con Salsa de Manzana	con Papas Sancochadas	Fruta de Temporada	700	111	30	16	Pescado con Ensalada
J 24	Potaje de Alubias	Pizza Variada(4,8,11)		Fruta de Temporada	682	85	25	25	Carne con Verduras
V 25	Crema de Calabaza	Tiras de Pollo Marinadas	con Verduras y Papas	Lácteo(6,7,8)	738	44	38	45	Tortilla Francesa con Ensalada
L 28	Crema de Verduras	Paella Mixta(5,11)		Fruta de Temporada	714	100	31	24	Huevo Revuelto con Ensalada
M 29	Potaje de Berros	Tacos de Fogonero(4,7,11)	con Ensalada Mixta	Fruta de Temporada	669	72	28	30	Pollo con Papas
X 30	Sopa de Fideos(2,4)	Albóndigas a la Jardinera(4,7,14)	con Verduras	Fruta de Temporada	773	88	29	34	Pescado con Arroz
J 31	Potaje de Garbanzos	Tortilla Española(7)	con Tomates en Rueda	Fruta de Temporada	764	94	25	30	Pavo con Ensalada
V									

Alergenos:

1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Futos Secos / 7-Huevo
8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

El menú irá acompañado por: agua, pan (blanco/integral), gofio (para purés, cremas y potajes).

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 del personal u otros motivos.