



# MENÚ ABRIL 2024

## ESCOLAR GENERAL

170 - CEIP JORGE JUAN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Dia 8</b></p> <p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p>	<p><b>Dia 9</b></p> <p>1º. Olla de llegums 2º. Truita de creïlla i ensalada campestre amb tomaca, carlota ECO i llombarda 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Sulfits 2º. Ou 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:52g, Sucres:2g, Greixos:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:423</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura asada y pescado azul</p>	<p><b>Dia 10</b></p> <p>Ensalada campesina amb llombarda i formatge 1º. Arròs de l'horta amb cigrons ECO i floricol 2º. 3º. Fruita / Pa</p> <p>LLet 1º. - 2º. - 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:78g, Sucres:2g, Greixos:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:0g, KCal:476</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i ou</p>	<p><b>Dia 11</b></p> <p>1º. Espirals amb verdura saltada 2º. Calamars a la romana amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota i api 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Ou(T), Soja(T), Mostassa(T) 2º. Gluten, Crustacis(T), Ou(T), Peix, Soja(T), LLet(T), Sulfits(T), Mol·luscs(Api, Sulfits) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:89g, Sucres:3g, Greixos:26g, G.Sat:3g, Prot:10g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:638</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i peix blanc</p>	<p><b>Dia 12</b></p> <p>1º. Crema de carlota natural 2º. Hamburguesa al forn amb ceba amb ensalada d'encisam, tomaca, carlota y dacsa 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Sulfits 2º. Sulfits 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:35g, Sucres:2g, Greixos:19g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:388</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blanc</p>
<p><b>Dia 15</b></p> <p>1º. Potatge de cigrons 2º. Croquetes de bacallà amb ensalada d'encisam, carlota i olives 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Sulfits 2º. Gluten, Crustacis(T), Ou(T), Peix, Soja(T), LLet, Mol·luscs(T) 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:112g, Sucres:10g, Greixos:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i carn d'au</p>	<p><b>Dia 16</b></p> <p>1º. Sopa a la marinera amb petxines de pasta 2º. Llom adobat al forn amb ensalada d'encisam, carlota i remolatxa 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Crustacis, Ou(T), Peix, Sulfits, Mol·luscs 2º. Soja, LLet/Sulfits 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Sucres:3g, Greixos:8g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:323</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blanc</p>	<p><b>Dia 17</b></p> <p>1º. Crema de verdures natural amb ceba ECO 2º. Ventresca de lluç a la riojana i ensalada mezclum amb carlota, dacsa i cogombre 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Sulfits 2º. Peix 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:38g, Sucres:5g, Greixos:6g, G.Sat:1g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:295</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i ou</p>	<p><b>Dia 18</b></p> <p>1º. Llenties hortolanes amb bledes 2º. Truita a la francesa amb ensalada d'encisam, carlota i api 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Sulfits 2º. Ou/Api 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Sucres:3g, Greixos:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:499</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa i peix blau</p>	<p><b>Dia 19</b></p> <p>1º. Antipasto 2º. Magre estofat amb arròs blanc 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Soja, Sulfits 2º. Gluten, Soja 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:51g, Sucres:2g, Greixos:28g, G.Sat:6g, Prot:21g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:550</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i peix blanc</p>
<p><b>Dia 22</b></p> <p>Ensalada 1º. Sopa d'all amb ou dur i pinyons de pasta 2º. Pit de pollastre arrebosat amb 'zarangollo' 3º. Làcteo / Pa</p> <p>1º. Gluten, Ou, Api 2º. Gluten, Soja(T) 3º. LLet / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Sucres:16g, Greixos:20g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:435</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura a la planxa y carne</p>	<p><b>Dia 23</b></p> <p>1º. Fesols estofats amb carabassa 2º. Lluç a la gallega i ensalada mezclum amb tomaca, carlota i dacsa 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Sulfits 2º. Peix 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:47g, Sucres:1g, Greixos:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i ou</p>	<p><b>Dia 24</b></p> <p>Ensalada 1º. Crema de carbasseta ECO natural 2º. Mandonguilles estofades amb tomaca i amb creïlles al munt 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Sulfits 2º. Gluten, Sulfits/Sulfits 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Sucres:6g, Greixos:27g, G.Sat:8g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:542</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura al vapor i peix blanc</p>	<p><b>Dia 25</b></p> <p>1º. Arròs a la cubana amb tomaca ou dur 2º. Varettes de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i api 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Ou 2º. Gluten, Crustacis(T), Ou(T), Peix, LLet(T), Mol·luscs(T)/Api 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:96g, Sucres:6g, Greixos:24g, G.Sat:2g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:727</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i carn d'au</p>	<p><b>Dia 26</b></p> <p>Ensalada 1º. Sopa d'olla amb pluja 2º. Olla completa amb cigrons, verdura, magre i col 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Ou(T), Soja(T), Api, Mostassa(T) 2º. Soja, Api, Sulfits 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Sucres:4g, Greixos:16g, G.Sat:6g, Prot:27g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:478</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i peix blau</p>
<p><b>Dia 29</b></p> <p>1º. Espirals amb tonyina i tomaca 2º. Truita a la francesa amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i cogombre 3º. Làcteo / Pa</p> <p>1º. Gluten, Ou(T), Peix, Soja(T), Mostassa(T) 2º. Ou 3º. LLet / Gluten</p> <p>H.Carb:80g, Sucres:19g, Greixos:30g, G.Sat:6g, Prot:26g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:715</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura bullida i peix blau</p>	<p><b>Dia 30</b></p> <p>1º. Arròs caldós amb cigrons i bajoquetes. 2º. Cruixents de lluç amb ensalada d'encisam, carlota, dacsa i api 3º. Fruita / Pa</p> <p>1º. Gluten, Sulfits 2º. Gluten, Crustacis(T), Peix, Soja(T), Mostassa(T), Mol·luscs(T)/Api 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:61g, Sucres:3g, Greixos:32g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:596</p> <p><b>Suggeriment de sopar:</b> Verdura torrada i carn d'au</p>			

**Atenció nutricional al comensal:** De dilluns a dijous de 9:00 a 13:00 al tlf. **965 10 06 48** o les 24 hores en **informa@coessl.es**



# MENÚ ABRIL 2024

## GENERAL BASAL

170 - CEIP JORGE JUAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Día 8</b>  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	<b>Día 9</b> 1º. Olla de legumbres 2º. Tortilla de patata y ensalada campesina con tomate, zanahoria ECO y lombarda 3º. Fruta / Pan  1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:52g, Azucares:2g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:3g, KCal:423</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado azul	<b>Día 10</b> Ensalada campesina con lombarda y queso 1º. Arroz de la huerta con garbanzos y coliflor 2º. 3º. Fruta / Pan  Leche 1º. - 2º. - 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:78g, Azucares:2g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:10g, Fibra:14g, Sal:0g, KCal:476</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y huevo	<b>Día 11</b> 1º. Espirales con verduras salteadas 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y remolacha 3º. Fruta / Pan  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  <i>H.Carb:89g, Azucares:3g, Gras.:26g, G.Sat:3g, Prot:10g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:638</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado blanco	<b>Día 12</b> 1º. Crema de zanahoria natural 2º. Hamburguesa al horno encbollada con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan  1º. Sulfitos 2º. Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:35g, Azucares:2g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:22g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:388</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco
<b>Día 15</b> 1º. Potaje de garbanzos 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y lombarda 3º. Fruta / Pan  1º. Gluten, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Soja(T), Leche, Moluscos(T) 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:112g, Azucares:10g, Gras.:24g, G.Sat:3g, Prot:23g, Fibra:21g, Sal:2g, KCal:775</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y carne de ave	<b>Día 16</b> 1º. Sopa pescado con conchitas 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha 3º. Fruta / Pan  1º. Gluten, Crustáceos, Huevo(T), Pescado, Sulfitos, Moluscos 2º. Soja, Leche/Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:43g, Azucares:3g, Gras.:8g, G.Sat:2g, Prot:21g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:323</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado blanco	<b>Día 17</b> 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. Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:38g, Azucares:5g, Gras.:6g, G.Sat:1g, Prot:20g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:295</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y huevo	<b>Día 18</b> 1º. Lentejas huertanas con acelgas 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio 3º. Fruta / Pan  1º. Gluten, Sulfitos 2º. Huevo/Apio 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:54g, Azucares:3g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:499</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y pescado azul	<b>Día 19</b> 1º. Antipasto con ensalada 2º. Magro estofado con arroz blanco 3º. Fruta / Pan  1º. Soja, Sulfitos 2º. Gluten, Soja 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:51g, Azucares:2g, Gras.:28g, G.Sat:6g, Prot:21g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:550</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y pescado blanco
<b>Día 22</b> Ensalada 1º. Sopa de ajo con huevo duro y piñones de pasta 2º. Pechuga de pollo empanada con zarangollo 3º. Lácteo / Pan  1º. Gluten, Huevo, Apio 2º. Gluten, Soja(T) 3º. Leche / Gluten  <i>H.Carb:43g, Azucares:16g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:435</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura a la plancha y carne	<b>Día 23</b> 1º. Judías huertanas con calabaza 2º. Merluza a la gallega y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y maíz 3º. Fruta / Pan  1º. Gluten, Sulfitos 2º. Pescado 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:47g, Azucares:1g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:28g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:378</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y huevo	<b>Día 24</b> Ensalada 1º. Crema de calabacín ECO natural 2º. Albóndigas estofadas con patatas al montón 3º. Fruta / Pan  1º. Sulfitos 2º. Gluten, Sulfitos/Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:54g, Azucares:6g, Gras.:27g, G.Sat:8g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:542</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura al vapor y pescado blanco	<b>Día 25</b> 1º. Arroz a la cubana con tomate huevo duro 2º. Varitas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y apio 3º. Fruta / Pan  1º. Huevo 2º. Gluten, Crustáceos(T), Huevo(T), Pescado, Leche(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:96g, Azucares:6g, Gras.:24g, G.Sat:2g, Prot:28g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:727</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y carne de ave	<b>Día 26</b> Ensalada 1º. Sopa de cocido con lluvia 2º. Cocido completo con garbanzos, verduras, magro y col 3º. Fruta / Pan  1º. Gluten, Huevo(T), Soja(T), Apio, Mostaza(T) 2º. Soja, Apio, Sulfitos 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:16g, G.Sat:6g, Prot:27g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:478</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul
<b>Día 29</b> 1º. Espirales integrales con atún y tomate 2º. Tortilla Francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino 3º. Lácteo / Pan  1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T) 2º. Huevo 3º. Leche / Gluten  <i>H.Carb:80g, Azucares:19g, Gras.:30g, G.Sat:6g, Prot:26g, Fibra:9g, Sal:2g, KCal:715</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura hervida y pescado azul	<b>Día 30</b> 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, Sulfitos 2º. Gluten, Crustáceos(T), Pescado, Soja(T), Mostaza(T), Moluscos(T)/Apio 3º. - / Gluten  <i>H.Carb:61g, Azucares:3g, Gras.:32g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:596</i> <b>Sugerencia de cena:</b> Verdura asada y carne de ave			

**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@coessis.es](mailto:informa@coessis.es)