

LUNES 1	MARTES 1	MIÉRCOLES 1	JUEVES 1	VIERNES 1
<p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>814,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:36,2g - HC:90,9g AGS:9,4g - Azúcares:18,5g - Sal:3,5g</p>	<p>Puchero de lentejas a la riojana Merluza a la romana Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>634,5Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,0g - HC:70,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,1g</p>	<p>Crema de zanahoria Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur</p> <p>586,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:24,7g - HC:56,3g AGS:6,9g - Azúcares:29,8g - Sal:1,8g</p>	<p>Macarrones ecológicos napolitana Tiras de calamar rebozados Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>646,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:24,8g - HC:68,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,3g</p>
LUNES 2	MARTES 2	MIÉRCOLES 2	JUEVES 2	VIERNES 2
<p>Espaguetis salteados con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>700,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:28,5g - HC:77,5g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g</p>	<p>Olla gitana Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>832,5Kcal - Prot:33,5g - Lip:35,1g - HC:84,8g AGS:2,0g - Azúcares:19,6g - Sal:1,1g</p>	<p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur</p> <p>667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g</p>	<p>Crema de calabaza, patata y puerro Pollo al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g</p>	<p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g</p>
LUNES 3	MARTES 3	MIÉRCOLES 3	JUEVES 3	VIERNES 3
<p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua de pescado Yogur</p> <p>636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g</p>	<p>Lentejas con arroz integral Merluza rebozada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g</p>	<p>Puré de verduras Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>626,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g</p>	<p>Judías blancas estofadas con tomate,cebolla, pimiento y pimentón Tortilla de patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>527,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,0g - HC:67,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g</p>	<p>Sopa de pescado Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g</p>
LUNES 4	MARTES 4	MIÉRCOLES 4	JUEVES 4	VIERNES 4
<p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g</p>	<p>Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g</p>	<p>Macarrones ecológicos con atún Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>665,0Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,9g - HC:82,2g AGS:5,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,9g</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz con pescado Yogur</p> <p>597,6Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,8g - HC:85,9g AGS:5,9g - Azúcares:25,4g - Sal:2,0g</p>
LUNES 5	MARTES 5	MIÉRCOLES 5	JUEVES 5	VIERNES 5
<p>Macarrones con atun y verduras Tortilla francesa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>644,8Kcal - Prot:24,2g - Lip:35,1g - HC:55,2g AGS:9,0g - Azúcares:19,0g - Sal:2,7g</p>	<p>Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras Yogur</p> <p>697,2Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,2g - HC:94,9g AGS:5,9g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g</p>	<p>Bullit de habichuelas estofadas con verduras Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g</p>	<p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>660,5Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,9g - HC:72,5g AGS:4,8g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g</p>	<p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p>

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

GUIA CALENDARIO ESCOLAR CARTAGENA 2023-2024 AUTONOMO PRIVADO



Octubre 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
						1	4 ^a
2	3	4	5	6	7	8	5 ^a
9	10	11	12	13	14	15	1 ^a
16	17	18	19	20	21	22	2 ^a
23	24	25	26	27	28	29	3 ^a
30	31						4 ^a

Noviembre 2023

L	M	X	J	V	S	D	Semana
		1	2	3	4	5	4 ^a
6	7	8	9	10	11	12	5 ^a
13	14	15	16	17	18	19	1 ^a
20	21	22	23	24	25	26	2 ^a
27	28	29	30				3 ^a

Diciembre 2023

L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	3 ^a
4	5	6	7	8	9	10	4 ^a
11	12	13	14	15	16	17	5 ^a
18	19	20	21	22	23	24	1 ^a
25	26	27	28	29	30	31	2 ^a



Enero 2024

L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	3 ^a
8	9	10	11	12	13	14	4 ^a
15	16	17	18	19	20	21	5 ^a
22	23	24	25	26	27	28	1 ^a
29	30	31					2 ^a

Febrero 2024

L	M	X	J	V	S	D	semana
			1	2	3	4	2 ^a
5	6	7	8	9	10	11	3 ^a
12	13	14	15	16	17	18	4 ^a
19	20	21	22	23	24	25	5 ^a
26	27	28	29				1 ^a

Marzo 2024

L	M	X	J	V	S	D	semana
				1	2	3	1 ^a
4	5	6	7	8	9	10	2 ^a
11	12	13	14	15	16	17	3 ^a
18	19	20	21	22	23	24	4 ^a
25	26	27	28	29	30	31	5 ^a



Abril 2024

L	M	X	J	V	S	D	semana
1	2	3	4	5	6	7	1 ^a
8	9	10	11	12	13	14	2 ^a
15	16	17	18	19	20	21	3 ^a
22	23	24	25	26	27	28	4 ^a
29	30						5 ^a

Mayo 2024

L	M	X	J	V	S	D	semana
		1	2	3	4	5	5 ^a
6	7	8	9	10	11	12	1 ^a
13	14	15	16	17	18	19	2 ^a
20	21	22	23	24	25	26	3 ^a
27	28	29	30	31			4 ^a

Junio 2024

L	M	X	J	V	S	D	semana
					1	2	4 ^a
3	4	5	6	7	8	9	5 ^a
10	11	12	13	14	15	16	1 ^a
17	18	19	20	21	22	23	2 ^a
24	25	26	27	28	29	30	3 ^a

