

MENÚ HALAL COMEDOR ESCOLAR 2024-2025 2do. TRIMESTRE

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Nuestras ensaladas: |
|-----------------|---|---|--|--|--|--|
| SEMANA 1 | Calamar a la Romana con lechuga y maíz(1,3,4) Fideuá de pescado (1,2,3,14) Pan / Fruta de Temporada | Hervido alicantino con huevo hervido. (4) Fajitas con pollo halal y verduras. Pan Fruta de Temporada | Ensalada con atún y queso. (7,3) Pasta integral con tomate y verduras (1) Pan Yogur | Sopa de verduras, estrellitas y garbanzos. (1,9) Emperador con guisantes salteados. (3) Pan / Fruta de Temporada | Tortilla a la francesa con queso y pepino con aceitunas. (4,7) Lentejas hortelanas. (9) Pan / Fruta de Temporada | <i>Servidas a diario: mézclum de lechugas:(romana, iceberg, escarola), y tomate, zanahoria, remolacha, pepino, maíz dulce, apio, pimienta, aceitunas, judías verdes, espárragos, cebolla.</i> |
| | 626kcal / 100g HC / 20g Prot / 16g Lip | 544kcal / 42g HC / 40g Prot / 24g Lip | 542kcal / 36g HC / 45g Prot / 24g Lip | 606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g | 603kcal / 56g HC / 39g Prot / 25g Lip | Verduras y Legumbres |
| SEMANA 2 | Crema de calabaza con picatostes. (1,7,9) Muslo de pollo halal al horno con cebolla y manzana. Pan Yogur | Boquerones con lechuga y maíz. (1,3) Pasta integral con picada de pollo halal y tomate (1,7) Pan Fruta de Temporada | Alubias estofadas con verduras. Hamburguesa halal y coliflor gratinada. (7) Pan Fruta de Temporada | Sopa de pescado y fideos. (1,2,3,9,14) Rustidera de salmón con verduras y patata. (3) Pan Fruta de Temporada | Arroz a la cubana con huevo. (4) Salchichas halal con ensalada. Pan Fruta de Temporada | <i>Dependiendo de la estación: brécol, coliflor, col, zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, boniato, chirivía, alcachofa, guisantes, habas, nabo, acelgas, espinacas, apio, garbanzos, lentejas, alubias, judías verdes, berenjena, pimienta, lechuga, escarola.</i> |
| | 606kcal / 72g HC / 39g Prot / 16g | 639kcal / 78g HC / 39g Prot/19g Lip | 639kcal / 70g HC / 34g Prot / 25g Lip | 544kcal / 42g HC / 40g Prot / 24g Lip | 623kcal / 76g HC/ 28g Prot/ 23g Lip | Frutas de Temporada: |
| SEMANA 3 | Huevos Rellenos con lechuga romana. (4,7) Lentejas con verduras (9) Pan Yogur | Ensalada con queso. (7) Arroz con sepia y calamares (2,3,14) Pan Fruta de Temporada | Puré de calabacín con picatostes. (1,9) Albóndigas de pollo halal a la jardinera. Pan / Fruta de Temporada | Sopa de cocido halal (1,9) Cocido completo halal, con pollo y ternera halal(9) Pan Fruta de Temporada | Arroz tres delicias, tortilla, guisantes, y zanahorias(4) Bacalao a la andaluza con lechuga y maíz. (1,3) Pan / Fruta de Temporada | <i>Dependiendo de la estación: manzana, plátano, kiwi, melón, sandía, naranja, mandarina, pera, Kaki, melocotón, fresa,</i> |
| | 539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip | 623kcal / 76g HC / 28g Prot/23g Lip | 614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip | 614kcal / 74g HC / 37g Prot / 18g Lip | 669kcal / 52g HC / 63g Prot/23g Lip | Lácteos: |
| Las de | Ensalada con tomate y queso. (7) Paella con verduras y garbanzos. Pan Fruta de Temporada | Sopa de pollo halal con estrellitas y verduras. (1,9) Merluza empanada con champiñones salteados con ajo, perejil (1,3) Pan / Yogur | Ensalada mediterránea (4) Pizza de atún casera. (1,7) Pan Fruta de Temporada | Potaje de garbanzos, huevo cocido y calabaza. (4) Alitas de pollo halal al horno. Pan Fruta de Temporada | Pasta integral a la Parmigiana. (1,3,7) Tortilla de atún con lechuga. (4,3) Pan / Fruta de Temporada | <i>Dependiendo de la estación: queso, yogur natural y de sabores, cuajada natural, kéfir, natillas, flan de huevo y vainilla, batidos de frutas, petit suisse, actimel, helados variados..</i> |
| | 627kcal / 47g HC / 50g Prot / 26g Lip | 525kcal / 71g HC / 26g Prot/15g Lip | 678kcal / 104g HC / 27g Prot / 17g Lip | 561kcal / 44g HC / 40g Prot / 25g Lip | 584kcal / 48g HC / 38g Prot/25g Lip | Cocina Casera: |
| SEMANA 5 | Ensalada con atún y queso fresco. (3,7) Pasta con tomate y pisto (1) Pan Fruta de Temporada | Estofado de patatas con pollo halal y verduras. Merluza al horno. (3) Pan Fruta de Temporada | Ensalada con tomate, pavo y queso. (7) Paella con Pollo halal, judías verdes, garrofón Pan Yogur | Lentejas hortelanas. (9) Tortilla a la francesa con tomate (7) Pan Fruta de Temporada | Crema de verduras con picatostes. (1,7,9) Ragú de ternera halal con champiñones. Pan / Fruta de Temporada | <i>Todos los platos servidos en el comedor son diseñados y elaborados por el personal de nuestra moderna y renovada cocina.</i> |
| | 620kcal / 76g HC / 25g Prot / 24g Lip | 692kcal / 92g HC / 15g Prot/ 9g Lip | 524kcal / 61g HC / 25g Prot / 20g Lip | 539kcal / 52g HC / 49g Prot / 15g Lip | 525kcal / 71g HC / 26g Prot/15g Lip | |

LISTADO DE ALÉRGENOS:

1. Cereales que contienen **gluten** (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut) y productos derivados.
2. **Crustáceos** y productos a base de crustáceos.
3. **Pescados** y productos a base de pescado.
4. **Huevos** y productos a base de huevo.
5. **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes.
6. **Soja** y productos a base de soja.
7. **Leche** y sus derivados.
8. **Frutos de cáscara** (almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, castaña de Pará, pistachos, macadamias...) y productos derivados.
9. **Apio** y sus derivados.
10. **Mostaza** y derivados.
11. **Granos de sésamo** y sus derivados.
12. **Dióxido de azufre y sulfitos** en concentraciones superiores a mg/kg o mg/litro expresado como SO₂.
13. **Altramuces** y productos a base de altramuces.
14. **Moluscos** y productos a base de moluscos.

Menú realizado por Juan Carlos Egea Sirvent, Dietista-Nutricionista (nº colegiado CV01421) titulado por la Universidad de Alicante y Máster en Nutrición Clínica y Endocrinología, titulado por la Universidad Católica de san Antonio de Murcia.