

# MENÚ HALAL COMEDOR ESCOLAR 2024-2025 2do. TRIMESTRE

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Nuestras ensaladas:
<b>SEMANA 1</b>	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, pimiento, 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	<b>Verduras y Legumbres</b>
<b>SEMANA 2</b>	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, pimiento, 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	<b>Frutas de Temporada:</b>
<b>SEMANA 3</b>	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	<b>Lácteos:</b>
<b>Las de</b>	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	<b>Cocina Casera:</b>
<b>SEMANA 5</b>	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 SO<sub>2</sub>.
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.