



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

Menú Comedor Escolar

Noviembre 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
FESTIVO									
5		6		7		8		9	
Fideuá boloñesa (carne picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)		Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)		Pote asturiano (alubia blanca, lacón, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul, S, PLV, L)	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pastel de berenjenas (berenjena rebozada, huevo, tomate frito) (G, H, C, M, P, S, A, L, PLV, FC)		Albóndigas de pescado a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (G, P, S, Sul)		Lomo de cerdo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro)		Pavo con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)	
<i>Fruta/Pan^G/Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV}/Pan^G/Agua</i>		<i>Fruta/Pan^G/Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV}/Pan^G/Agua</i>		<i>Fruta/Pan^G/Agua</i>	
733 kcal 77,0 H.C.	40,1 prot. 26,8 grasas	565 kcal 51,3 H.C.	45,5 prot. 19,3 grasas	812 kcal 112,1 H.C.	52,0 prot. 14,4 grasas	687 kcal 67,9 H.C.	37,4 prot. 27,0 grasas	612 kcal 76,3 H.C.	23,9 prot. 21,1 grasas
12		13		14		15		16	
Tiburones con tomate frito (G, H)		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, maíz, barritas de mar, jamón york, cebolla, ajo) (P, H, C, M, S)		Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)		Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	
Tortilla de atún (H, P)		Abadejo al limón (ajo, perejil) (P)		Pechuga de pollo empanada (G, S, PLV, L)		Magro con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Palometa con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)	
<i>Fruta/Pan^G/Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV}/Pan^G/Agua</i>		<i>Fruta/Pan^G/Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV}/Pan^G/Agua</i>		<i>Fruta/Pan^G/Agua</i>	
783 kcal 101,9 H.C.	34,2 prot. 23,6 grasas	826 kcal 41,2 H.C.	36,7 prot. 55,8 grasas	855 kcal 106,6 H.C.	50,8 prot. 22,3 grasas	909 kcal 58,1 H.C.	57,8 prot. 47,9 grasas	835 kcal 114,1 H.C.	39,2 prot. 23,0 grasas
19		20		21		22		23	
Macarrones con chorizo (tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, L, PLV)		Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)		Arroz valenciano (pollo, cerdo, cebolla, judía verde, tomate, ajo, pimentón)		Crema de calabaza y queso (patata, cebolla) (L, PLV)		Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)	
Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)		Pollo a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)		Coliflor con bechamel y tomate (ajo, cebolla) (L, PLV, G)		Albóndigas de carne a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo) (G, H, S, A, Sul)		Merluza con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) (P)	
<i>Fruta/Pan^G/Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV}/Pan^G/Agua</i>		<i>Fruta/Pan^G/Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV}/Pan^G/Agua</i>		<i>Fruta/Pan^G/Agua</i>	
677 kcal 91,8 H.C.	34,9 prot. 15,3 grasas	664 kcal 58,5 H.C.	47,9 prot. 25,2 grasas	815 kcal 99,9 H.C.	44,1 prot. 24,3 grasas	733 kcal 50,4 H.C.	42,1 prot. 38,7 grasas	666 kcal 72,9 H.C.	46,3 prot. 19,4 grasas
26		27		28		29		30	
Tiburones carbonara (nata, jamón york) (H, G, L, PLV, S)		Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)		Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)		Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)	
Abadejo con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo) (P)		Tortilla de jamón york (H, S)		Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)		Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)		Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)	
<i>Fruta/Pan^G/Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV}/Pan^G/Agua</i>		<i>Fruta/Pan^G/Agua</i>		<i>Yogur</i>		<i>Fruta/Pan</i>	
745 kcal 92,0 H.C.	30,2 prot. 23,8 grasas	886 kcal 53,5 H.C.	35,8 prot. 57,4 grasas	923 kcal 106,4 H.C.	46,8 prot. 31,1 grasas				

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten
L, lactosa
P, pescado

PLV, leche vaca
Mos, mostaza
H, huevo
Cac, cacahuete

S, soja
Ses, sésamo

Sul, sulfitos
Alt, altramuzes

C, crustáceos

M, mariscos

FC, frutos de cáscara

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

Menú visado por Dña. Laura del Valle Díez, Colegiada número CLM00024

Para la elaboración de todos los platos se utiliza ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA y SAL YODADA

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Calculada con los gramajes establecidos en el Documento Consenso de Comedores Escolares para niños de 7-12 años.