

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Tiburones con tomate frito (G, H)	2	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)	3	Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, maiz, barritas de mar, jamón york, cebolla, ajo) (P, H, C, M, S)	4	Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)	5	Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)
	Tortilla de atún (H, P)		Abadejo al limón (ajo, perejil) (P)		Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Magro con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Palometa con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)
	<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur de soja /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur de soja /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>
	718 kcal 36,0 prot. 75,8 H.C. 26,1 grasas		612 kcal 46,6 prot. 50,4 H.C. 23,4 grasas		810 kcal 39,8 prot. 103,1 H.C. 22,9 grasas		625 kcal 39,1 prot. 53,1 H.C. 26,6 grasas		769 kcal 47,2 prot. 77,4 H.C. 28,4 grasas
8	Macarrones con tomate frito (G, H)	9	Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)	10	Arroz valenciano (pollo, cerdo, cebolla, judía verde, tomate, ajo, pimentón)	11	Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)	FESTIVO	
	Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)		Pollo a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)		Coliflor con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		
	<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur de soja /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur de soja /Agua</i>		
	733 kcal 40,1 prot. 77,0 H.C. 26,8 grasas		565 kcal 45,5 prot. 51,3 H.C. 19,3 grasas		812 kcal 52,0 prot. 112,1 H.C. 14,4 grasas		687 kcal 37,4 prot. 67,9 H.C. 27,0 grasas		
15	Macarrones con tomate frito (G, H)	16	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	17	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	18	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	19	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 en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur de soja /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur de soja /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>
	783 kcal 34,2 prot. 101,9 H.C. 23,6 grasas		826 kcal 36,7 prot. 41,2 H.C. 55,8 grasas		855 kcal 50,8 prot. 106,6 H.C. 22,3 grasas		909 kcal 57,8 prot. 58,1 H.C. 47,9 grasas		835 kcal 39,2 prot. 114,1 H.C. 23,0 grasas
22	Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	23	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	24	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	25	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	26	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)
	Tortilla de espinacas (H)		Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)		Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
	<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur de soja /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur de soja /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>
	677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C. 15,3 grasas		664 kcal 47,9 prot. 58,5 H.C. 25,2 grasas		815 kcal 44,1 prot. 99,9 H.C. 24,3 grasas		733 kcal 42,1 prot. 50,4 H.C. 38,7 grasas		666 kcal 46,3 prot. 72,9 H.C. 19,4 grasas

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten L, lactosa PLV, leche vaca H, huevo S, soja Sul, sulfitos C, crustáceos M, mariscos FC, frutos de cáscara
P, pescado A, apio Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo Alt, altramuces

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

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

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

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Espirales de maíz con tomate frito	2	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)	3	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	4	Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo)	5	Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)
	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Abadejo al limón (ajo, perejil) (P)		Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Magro con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Palometa con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)
	<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV} /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV} /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>
	718 kcal 36,0 prot. 75,8 H.C. 26,1 grasas		612 kcal 46,6 prot. 50,4 H.C. 23,4 grasas		810 kcal 39,8 prot. 103,1 H.C. 22,9 grasas		625 kcal 39,1 prot. 53,1 H.C. 26,6 grasas		769 kcal 47,2 prot. 77,4 H.C. 28,4 grasas
8	Macarrones de maíz con chorizo (tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (L, PLV)	9	Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)	10	Arroz valenciano (pollo, cerdo, cebolla, judía verde, tomate, ajo, pimentón)	11	Crema de calabaza y queso (patata, cebolla) (L, PLV)	12	FESTIVO
	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Pollo a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)		Coliflor con bechamel y tomate (ajo, cebolla) (L, PLV, G)		Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		
	<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV} /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV} /Agua</i>		
	733 kcal 40,1 prot. 77,0 H.C. 26,8 grasas		565 kcal 45,5 prot. 51,3 H.C. 19,3 grasas		812 kcal 52,0 prot. 112,1 H.C. 14,4 grasas		687 kcal 37,4 prot. 67,9 H.C. 27,0 grasas		
15	Espirales de maíz con tomate frito	16	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	17	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	18	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	19	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Abadejo con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo) (P)		Ternera con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)		Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)		Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV} /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV} /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>
	783 kcal 34,2 prot. 101,9 H.C. 23,6 grasas		826 kcal 36,7 prot. 41,2 H.C. 55,8 grasas		855 kcal 50,8 prot. 106,6 H.C. 22,3 grasas		909 kcal 57,8 prot. 58,1 H.C. 47,9 grasas		835 kcal 39,2 prot. 114,1 H.C. 23,0 grasas
22	Espirales de maíz con tomate frito y atún (P)	23	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	24	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	25	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	26	Garbanzos a la catalana (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)
	Espinacas con patatas (cebolla, ajo)		Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)		Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
	<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV} /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>		<i>Yogur^{L,PLV} /Agua</i>		<i>Fruta/ Agua</i>
	677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C. 15,3 grasas		664 kcal 47,9 prot. 58,5 H.C. 25,2 grasas		815 kcal 44,1 prot. 99,9 H.C. 24,3 grasas		733 kcal 42,1 prot. 50,4 H.C. 38,7 grasas		666 kcal 46,3 prot. 72,9 H.C. 19,4 grasas

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten L, lactosa PLV, leche vaca H, huevo S, soja Sul, sulfitos C, crustáceos M, mariscos FC, frutos de cáscara
P, pescado A, apio Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo Alt, altramuces

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

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

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

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Tiburones con tomate frito (G, H)	2	Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo)	3	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	4	Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)	5	Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)
	Tortilla de atún (H, P)		Abadejo al limón (ajo, perejil) (P)		Varitas de merluza (G, P, L, PLV, H)		Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Palometa con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)
	Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua
	718 kcal 36,0 prot. 75,8 H.C.		612 kcal 46,6 prot. 50,4 H.C.		810 kcal 39,8 prot. 103,1 H.C.		625 kcal 39,1 prot. 53,1 H.C.		769 kcal 47,2 prot. 77,4 H.C.
	26,1 grasas		23,4 grasas		22,9 grasas		26,6 grasas		28,4 grasas
8	Macarrones con tomate frito (G, H)	9	Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)	10	Sopa minestrone (G, C, H, P, S, PLV, L, A)	11	Crema de calabaza y queso (patata, cebolla) (L, PLV)	12	FESTIVO
	Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)		Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Coliflor con bechamel y tomate (ajo, cebolla) (L, PLV, G)		Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (G, P, H, L, PLV, S, Sul, C, M)		
	Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		
	733 kcal 40,1 prot. 77,0 H.C.		565 kcal 45,5 prot. 51,3 H.C.		812 kcal 52,0 prot. 112,1 H.C.		687 kcal 37,4 prot. 67,9 H.C.		
	26,8 grasas		19,3 grasas		14,4 grasas		27,0 grasas		
15	Macarrones con tomate frito (G, H)	16	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	17	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	18	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	19	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Abadejo con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo) (P)		Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (G, H, P, S, L, PLV, M, C, Sul)		Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)		Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)
	Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua
	783 kcal 34,2 prot. 101,9 H.C.		826 kcal 36,7 prot. 41,2 H.C.		855 kcal 50,8 prot. 106,6 H.C.		909 kcal 57,8 prot. 58,1 H.C.		835 kcal 39,2 prot. 114,1 H.C.
	23,6 grasas		55,8 grasas		22,3 grasas		47,9 grasas		23,0 grasas
22	Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	23	Crema de calabaza (patata, cebolla)	24	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	25	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	26	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)
	Tortilla de espinacas (H)		Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (G, P, H, L, PLV, S, Sul, C, M)		Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Croquetas de bacalao (G, H, L, PLV, S, P, C, M, A, FC, Mos)
	Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua
	677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C.		664 kcal 47,9 prot. 58,5 H.C.		815 kcal 44,1 prot. 99,9 H.C.		733 kcal 42,1 prot. 50,4 H.C.		666 kcal 46,3 prot. 72,9 H.C.
	15,3 grasas		25,2 grasas		24,3 grasas		38,7 grasas		19,4 grasas

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten L, lactosa PLV, leche vaca H, huevo S, soja Sul, sulfitos C, crustáceos M, mariscos FC, frutos de cáscara
P, pescado A, apio Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo Alt, altramuces

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

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

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

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3		4		5	
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)		Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Magro con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Palometa con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua	
718 kcal	36,0 prot.	612 kcal	46,6 prot.	810 kcal	39,8 prot.	625 kcal	39,1 prot.	769 kcal	47,2 prot.
75,8 H.C.	26,1 grasas	50,4 H.C.	23,4 grasas	103,1 H.C.	22,9 grasas	53,1 H.C.	26,6 grasas	77,4 H.C.	28,4 grasas
8		9		10		11		12	
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)		FESTIVO	
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)		Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)			
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua			
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.		
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 grasas		
15		16		17		18		19	
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 en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua	
783 kcal	34,2 prot.	826 kcal	36,7 prot.	855 kcal	50,8 prot.	909 kcal	57,8 prot.	835 kcal	39,2 prot.
101,9 H.C.	23,6 grasas	41,2 H.C.	55,8 grasas	106,6 H.C.	22,3 grasas	58,1 H.C.	47,9 grasas	114,1 H.C.	23,0 grasas
22		23		24		25		26	
Fideuá con tomate y atún (G, H, P)		Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)		Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)		Garbanzos a la catalana (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)	
Tortilla de espinacas (H)		Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)		Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua	
677 kcal	34,9 prot.	664 kcal	47,9 prot.	815 kcal	44,1 prot.	733 kcal	42,1 prot.	666 kcal	46,3 prot.
91,8 H.C.	15,3 grasas	58,5 H.C.	25,2 grasas	99,9 H.C.	24,3 grasas	50,4 H.C.	38,7 grasas	72,9 H.C.	19,4 grasas

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten L, lactosa PLV, leche vaca H, huevo S, soja Sul, sulfitos C, crustáceos M, mariscos FC, frutos de cáscara
P, pescado A, apio Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo Alt, altramuces

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

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

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

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Espirales de maíz con tomate frito	2	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)	3	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	4	Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo)	5	Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)
	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)
	<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>
	718 kcal 36,0 prot. 75,8 H.C.		612 kcal 46,6 prot. 50,4 H.C.		810 kcal 39,8 prot. 103,1 H.C.		625 kcal 39,1 prot. 53,1 H.C.		769 kcal 47,2 prot. 77,4 H.C.
	26,1 grasas		23,4 grasas		22,9 grasas		26,6 grasas		28,4 grasas
8	Macarrones de maíz con tomate frito	9	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)	10	Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)	11	Crema de calabaza y queso (patata, cebolla) (L, PLV)	FESTIVO	
	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Pollo a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)		Coliflor con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)		
	<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i>		
	733 kcal 40,1 prot. 77,0 H.C.		565 kcal 45,5 prot. 51,3 H.C.		812 kcal 52,0 prot. 112,1 H.C.		687 kcal 37,4 prot. 67,9 H.C.		
	26,8 grasas		19,3 grasas		14,4 grasas		27,0 grasas		
15	Espirales de maíz con tomate frito	16	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	17	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	18	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	19	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)		Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)		Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)
	<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>
	783 kcal 34,2 prot. 101,9 H.C.		826 kcal 36,7 prot. 41,2 H.C.		855 kcal 50,8 prot. 106,6 H.C.		909 kcal 57,8 prot. 58,1 H.C.		835 kcal 39,2 prot. 114,1 H.C.
	23,6 grasas		55,8 grasas		22,3 grasas		47,9 grasas		23,0 grasas
22	Espirales de maíz con tomate frito y atún (P)	23	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	24	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	25	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	26	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)
	Espinacas con patatas (cebolla, ajo)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)		Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
	<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>
	677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C.		664 kcal 47,9 prot. 58,5 H.C.		815 kcal 44,1 prot. 99,9 H.C.		733 kcal 42,1 prot. 50,4 H.C.		666 kcal 46,3 prot. 72,9 H.C.
	15,3 grasas		25,2 grasas		24,3 grasas		38,7 grasas		19,4 grasas

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten L, lactosa PLV, leche vaca H, huevo S, soja Sul, sulfitos C, crustáceos M, mariscos FC, frutos de cáscara
P, pescado A, apio Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo Alt, altramuces

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

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

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





Menú escolar (sin H, pescado blanco, gluten, ternera)

Octubre 2018

Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

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

