



# Menú Entero

Colegios Línea fría

Junio 2018

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1 Lentejas con verduras Sul (patata, zanahoria, cebolla, puerro) con ensalada variada		1 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)		2 Fideua con tomate frito G, H		3 Cocido madrileño Sul (Garbanzos, Patata, Zanahoria, Ternera, Pollo, Judía verde, Repollo, hueso de jamón)		1 Arroz a banda H, P, C, M, S (barritas de mar, zanahoria, maíz dulce, cebolla, pimiento verde, tomate)	
2 Limada en salsa de zanahoria P (Zanahoria, Cebolla, Puerro, Pimiento rojo) con ensalada		5 Magro con verduritas y patatas (patata, zanahoria, cebolla, pimiento verde, calabacín)		6 Merluza a la romana G, L, PLV, P, H, C, M con tomate natural		7 Tortilla de calabaza H con ensalada		8 Ternera en salsa de cebolla con zanahoria rayada	
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
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua	
4 Judías blancas con verduras Sul (Patata, Zanahoria, Cebolla, Pure de tomate, Pimiento verde)		5 Crema de champiñón (Patata, Champiñón, Puerro)		6 Fideua con tomate frito G, H		7 Cocido madrileño Sul (Garbanzos, Patata, Zanahoria, Ternera, Pollo, Judía verde, Repollo, hueso de jamón)		8 Arroz milanesa S, PLV, L (Jamón york, Cebolla, Zanahoria, Pimiento verde, Calabacín, Pure de tomate)	
Limada en salsa de zanahoria P (Zanahoria, Cebolla, Puerro, Pimiento rojo) con ensalada		Magro con verduritas y patatas (patata, zanahoria, cebolla, pimiento verde, calabacín)		Merluza a la romana G, L, PLV, P, H, C, M con tomate natural		Tortilla de calabaza H con ensalada		Pollo en su jugo (Cebolla, Puerro) con patatas dado	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua	
11 Crema de lentejas (patata, zanahoria, puerro)		12 Crema de puerros (patata)		13 Espirales con tomate frito y atún G, P, H		14 Judías blancas con pollo Sul (patata, zanahoria, cebolla)		15 Arroz con verduras (calabacín, zanahoria, tomate, cebolla)	
Merluza en salsa vizcaína P (zanahoria, cebolla, pimiento verde, puerro) con ensalada de lechugas		San Jacobo de jamón y queso G, H, L, PLV, S con tomate natural		Abadejo la gallega P (patata, pimentón) (patata asada y pimentón)		Tortilla de verduras H (champiñón, calabacín, cebolla) con tomate natural		Ternera jardinera (zanahoria, guisante, cebolla, pimiento verde, tomate) con patatas dado	
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua	
18 Garbanzos con verduras (patatas, zanahorias, cebolla, pimiento verde, tomate) Sul		19 Patatas con pescado (abadejo, zanahoria, cebolla, pimiento verde) P		20 Espirales con verduras (zanahoria, calabacín, tomate, cebolla, pimiento verde) G, H		21 Lentejas con magro (patata, cebolla, tomate, pimiento verde)		22 Paella valenciana (pollo, gamba, calamar, pimiento verde, judía verde, cebolla, tomate) M, C	
Miniempanadillas de atún G, L, H, P, PLV, S, C, M, con ensalada variada		Pastel de berenjenas (berenjena, huevo, tomate frito) G, H		Albondigas de carne con verduras (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate) G, S		Tortilla de acelgas H con tomate natural		Merluza en salsa blanca (patata, puerro) P con ensalada	
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
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua	
25		26		27		31			

## VACACIONES DE VERANO

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



# Menú Entero (sin huevo, gluten, pescado blanco, ternera, cerdo)

Colegios Línea fría

Junio 2018

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
4		5		6		7		8	
Judías blancas con verduras (patatas, zanahoria, calabaza, pavo en trocitos, champiñón, tomate)		Crema de verduras (patata, zanahoria, champiñón, pavo, calabaza)		Espirales de maíz con tomate (pollo, pavo)		Crema de garbanzos (patata, zanahoria, pavo, calabaza)		Arroz juliana	
Salchicha de pavo y zanahoria con ensalada		Pavo con salsa de zanahorias (patata, champiñón, calabaza, ajo)		Verduras salteadas con tomate natural		Patatas con calabaza con ensalada		Magro en su jugo con patatas con zanahoria rayada	
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
Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua	
9		10		11		12		13	
Judías blancas con verduras		Crema de champiñón		Espirales de maíz con tomate frito		Consome de verduras		Arroz con verduras	
Pavo en salsa de zanahoria con ensalada		Magro con verduras y patatas		Pollo a la naranja con tomate natural		Patatas con calabaza con ensalada		Pollo en su jugo con patatas dado	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> / Pan sin gluten / Agua	
14		15		16		17		18	
Crema de lentejas		Crema de puerros		Espirales de maíz con tomate frito		Judías blancas con pollo		Arroz con verduras	
Pavo en salsa vizcaína con ensalada de lechugas		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Champiñones con pavo con ensalada		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Jardinera de verduras	
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas
Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> / Pan sin gluten / Agua	
19		20		21		22		23	
Garbanzos con verduras		Patatas aldeanas		Espirales de maíz con verduras		Lentejas con magro		Paella valenciana	
Pollo con salsa de champiñones con ensalada variada		Verduras gratinadas		Pollo jardinera (sin j.v)		Acelgas con pavo		Lacón en su jugo con ensalada	
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
Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua	
24		25		26		27		28	

## VACACIONES DE VERANO

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



# Menú Entero (sin frutos de cáscara)

Junio 2018



Si la nutrición y la salud te importan

Colegios Línea fría

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
4		5		6		7		8	
Judías blancas con verduras		Crema de zanahoria (Patata, Zanahoria, Calabacín, Puerros, cebolla)		Fideua con tomate frito. H. S. (Carne picada de cerdo, Pata de tomate, Zanahoria, Cebolla)		Copa de garbanzos. S. (Patata, Zanahoria, Puerros, Calabacín)		Arroz a banda H, P, C, M, S	
Caella en salsa vizcaína (pimiento, cebolla, zanahoria) con ensalada		Magro con verduras y patatas		Merluza a la romana con tomate natural		Tortilla de calabaza con ensalada		Ternera en salsa de cebolla con zanahoria rayada	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /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
9		10		11		12		13	
Crema de lentejas		Crema de puerros		Espirales con tomate frito y atún		Judías blancas con pollo		Arroz con verduras	
Merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechugas		San Jacobo de jamón y queso con tomate natural		Abadejo a la gallega (patata asada y pimentón)		Tortilla de verduras con tomate natural		Ternera jardinera con patatas dado	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua	
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas
14		15		16		17		18	
Garbanzos con verduras		Patatas con pescado		Espirales con verduras		Lentejas con magro		Paella valenciana	
Miniempanadillas de atún con ensalada variada		Pastel de berenjenas		Albondigas de carne con verduras		Tortilla de acelgas con tomate natural		Merluza en salsa blanca con ensalada	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /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
19		20		21		22		23	
Crema de zanahoria		Crema de champiñón		Fideua con tomate frito		Cocido madrileño		Arroz milanesa	
Caella en salsa vizcaína (pimiento, cebolla, zanahoria) con ensalada		Magro con verduras y patatas		Merluza a la romana con tomate natural		Tortilla de calabaza con ensalada		Pollo en su jugo con patatas dado	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
24		25		26		27		28	
Judías blancas con verduras		Crema de zanahoria		Fideua con tomate frito		Cocido madrileño		Arroz milanesa	
Caella en salsa vizcaína (pimiento, cebolla, zanahoria) con ensalada		Magro con verduras y patatas		Merluza a la romana con tomate natural		Tortilla de calabaza con ensalada		Pollo en su jugo con patatas dado	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas

## VACACIONES DE VERANO

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



# Menú Entero (sin lactosa)

Colegios Línea fría

Junio 2018

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1 Judías blancas con verduras. Sal (patatas, zanahoria, cebolla, puerro, apio, champiñón, ajo)		1 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, calabaja)		2 Fideua con tomate G, H, S (Carne picada de cerdo, Puerro de tomate, Zanahoria, Calabaja)		3 Copa de garbanzos, Sal (Patata, Zanahoria, Puerro, Calabaja)		1 Arroz a banda H, P, C, M, S	
2 Merluza en salsa de tomate con patatas		2 Pavo con salsa de champiñones (Patata, Champiñón, zanahoria, Ajo)		3 Merluza con salsa de champiñón P (patatas, Cebolla, Zanahoria, Sal, puerro, ajo)		4 Tortilla con patata, Zanahoria, Cebolla, Ajo		2 Ternera en salsa de cebolla con zanahoria rayada Fruta/Pan <sup>G</sup> /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
4 Judías blancas con verduras		5 Crema de champiñón		6 Fideua con tomate frito		7 Cocido madrileño		8 Arroz con verduras	
5 Caella en salsa vizcaína (pimiento, cebolla, zanahoria) con ensalada		6 Magro con verduras y patatas		7 Merluza a la naranja con tomate natural		8 Tortilla de calabaza con ensalada		9 Pollo en su jugo con patatas dado	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
11 Crema de lentejas		12 Crema de puerros		13 Espirales con tomate frito y atún		14 Judías blancas con pollo		15 Arroz con verduras	
10 Merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechugas		11 Salchichas de pollo con tomate y patatas con tomate natural		12 Abadejo a la gallega (patata asada y pimentón)		13 Tortilla de verduras con tomate natural		14 Ternera jardinera con patatas dado	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua	
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas
18 Garbanzos con verduras		19 Patatas con pescado		20 Espirales con verduras		21 Lentejas con magro		22 Paella valenciana	
17 Limanda en salsa verde con ensalada variada		18 Pastel de berenjenas		19 Albondigas de carne con verduras		20 Tortilla de acelgas con tomate natural		21 Merluza en salsa blanca con ensalada	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /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
25		26		27		31			

## VACACIONES DE VERANO

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



# Menú Entero (sin huevo)

Colegios Línea fría

Junio 2018

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1 Cremas de verduras (patata, zanahora, calabacín, puerros) con arroz integral.		1 Cremas de verduras (patata, zanahora, calabacín, puerros) con arroz integral.		2 Magro con verduras (limonada, calabacín, zanahora) con patatas fritas.		3 Cremas de garbanzos (patata, zanahora, puerros) con arroz integral.		4 Arroz juliana	
2 Merluza con salsa de limonada y zanahora con patatas fritas.		3 Pavo con salsa de champiñones (patata, champiñón, zanahora, ajo) con patatas fritas.		4 Merluza con salsa de limonada y zanahora con patatas fritas.		5 Patatas con pollo y zanahora con patatas fritas.		5 Ternera en salsa de cebolla con zanahoria rayada Fruta/Pan <sup>G</sup> /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
3 Judías blancas con verduras		4 Crema de champiñón		5 Espirales de maíz con tomate frito		6 Cocido madrileño		6 Arroz milanesa	
4 Caella en salsa vizcaína (pimiento, cebolla, zanahoria) con ensalada Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		5 Magro con verduras y patatas Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		6 Merluza a la naranja con tomate natural Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		7 Patatas con calabaza con ensalada Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		7 Pollo en su jugo con patatas dado Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
8 Crema de lentejas		9 Crema de puerros		10 Espirales de maíz con tomate frito		11 Judías blancas con pollo		8 Arroz con verduras	
9 Merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechugas Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		10 Salchichas de pollo con tomate y patatas con tomate natural Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		11 Abadejo a la gallega (patata asada y pimentón) Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		12 Champiñones con pavo con tomate natural Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		9 Ternera jardinera con patatas dado Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua	
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas
10 Garbanzos con verduras		11 Patatas con pescado		12 Espirales de maíz con verduras		13 Lentejas con magro		10 Paella valenciana	
11 Limanda en salsa verde con ensalada variada Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		12 Verduras gratinadas Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		13 Albondigas de carne con verduras Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		14 Acelgas con pavo con tomate natural Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		11 Merluza en salsa blanca con ensalada Fruta/Pan <sup>G</sup> /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
15 Crema de verduras		16 Crema de verduras		17 Espirales de maíz con verduras		18 Lentejas con magro		12 Paella valenciana	
16 Merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechugas Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		17 Salchichas de pollo con tomate y patatas con tomate natural Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		18 Abadejo a la gallega (patata asada y pimentón) Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		19 Champiñones con pavo con tomate natural Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		13 Ternera jardinera con patatas dado Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua	
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas
18 Garbanzos con verduras		19 Patatas con pescado		20 Espirales de maíz con verduras		21 Lentejas con magro		14 Paella valenciana	
19 Limanda en salsa verde con ensalada variada Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		20 Verduras gratinadas Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		21 Albondigas de carne con verduras Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		22 Acelgas con pavo con tomate natural Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		15 Merluza en salsa blanca con ensalada Fruta/Pan <sup>G</sup> /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
25 Crema de verduras		26 Crema de verduras		27 Espirales de maíz con verduras		28 Lentejas con magro		16 Paella valenciana	
26 Merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechugas Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		27 Salchichas de pollo con tomate y patatas con tomate natural Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		28 Abadejo a la gallega (patata asada y pimentón) Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		29 Champiñones con pavo con tomate natural Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		17 Ternera jardinera con patatas dado Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua	
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas

## VACACIONES DE VERANO

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



# Menú Entero (sin carne)

Colegios Línea fría

Junio 2018

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1 Judías blancas con verduras. Salsas: Vizcaína, Calabaza, Puro de tomate, Champiñón, Cebolla.		1 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerros, calabaza).		2 Fideua con tomate D.O.		3 Crema de garbanzos. Salsas: Puro de zanahoria, Puerros, Calabaza.		1 Arroz a banda H, P, C, M, S	
2 Verduras salteadas con patatas. Salsas: Puro de tomate, Puerros, Calabaza.		3 Champiñones salteados con patatas.		3 Merluza con salsa de tomate y pimientos. Salsas: Puro de tomate, Calabaza, Zanahoria, Cebolla, Puerros.		4 Tortilla de calabaza con patatas.		2 Verduras salteadas con zanahoria rayada. Fruta/Pan <sup>G</sup> /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
4 Judías blancas con verduras.		5 Crema de champiñón.		6 Fideua con tomate frito.		7 Puré de garbanzos.		8 Arroz con verduras.	
5 Caella en salsa vizcaína (pimiento, cebolla, zanahoria) con ensalada.		4 Verduras salteadas.		4 Merluza a la romana con tomate natural.		5 Tortilla de calabaza con ensalada.		4 Merluza a la naranja con patatas dado.	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
11 Crema de lentejas.		12 Crema de puerros.		13 Espirales con tomate frito y atún.		14 Salteado de brócoli y zanahoria.		15 Arroz con verduras.	
6 Merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechugas.		5 Verduras salteadas con tomate natural.		5 Abadejo a la gallega (patata asada y pimentón).		6 Tortilla de verduras con tomate natural.		6 Limanda en salsa mery con patatas dado.	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua	
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas
18 Garbanzos con verduras.		19 Patatas con pescado.		20 Espirales con verduras.		21 Crema de verduras (sin j.v).		22 Arroz blanco con tomate.	
7 Miniempanadillas de atún con ensalada variada.		6 Pastel de berenjenas.		6 Jardinera de verduras.		7 Tortilla de acelgas con tomate natural.		6 Merluza en salsa blanca con ensalada.	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /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
25		26		27		31			

## VACACIONES DE VERANO

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