



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
<p>30</p> <p>Crema de garbanzos (puerro, calabaza, zanahoria)</p> <p>Hamburguesa de atún en salsa de zanahoria G, L, H, P, PLV, S, M, C con ensalada</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>619 kcal 21,8 prot. 90,0 H.C. 16,2 grasas</p>	<p>1</p> <p>FIESTA DEL TRABAJO</p>		<p>2</p> <p>Tiburones carbonara H, G, L, S (york, nata, cebolla)</p> <p>Merluza con salsa de tomate P con patatas al horno</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>893 kcal 46,8 prot. 98,5 H.C. 32,2 grasas</p>	<p>3</p> <p>Lentejas con verduras (cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Tortilla de jamón york L, H, PLV, S, P con ensalada</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>760 kcal 49,5 prot. 74,7 H.C. 26,8 grasas</p>	<p>4</p> <p>Paella marinera C, M (gamba, calamar, cebolla, pimiento, judía verde, tomate)</p> <p>Pavo con salsa de champiñones con zanahoria rayada</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>698 kcal 38,2 prot. 87,7 H.C. 21,6 grasas</p>
<p>7</p> <p>Garbanzos a la catalana Sul (lacón, pimiento rojo, tomate)</p> <p>Croquetas de bacalao G, L, H, P, S, PLV con ensalada</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>733 kcal 22,5 prot. 115,9 H.C. 16,6 grasas</p>	<p>8</p> <p>Crema de judías verdes (patata, puerro)</p> <p>Pollo en salsa de brócoli con tomate natural</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>637 kcal 47,3 prot. 41,4 H.C. 29,7 grasas</p>	<p>9</p> <p>Fideuá con tomate frito y atún G, H, P</p> <p>Merluza a la naranja P (cebolla, zanahoria, zumo de naranja) (patata asada, pimentón y aceite)</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>817 kcal 60,8 prot. 93,4 H.C. 20,3 grasas</p>	<p>10</p> <p>Judías blancas con verduras Sul (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate)</p> <p>Tortilla de calabacín H con zanahoria rayada</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>783 kcal 40,1 prot. 73,1 H.C. 33,3 grasas</p>	<p>11</p> <p>Arroz milanés S, L, PLV (cebolla, york, tomate, pimiento verde, zanahoria, calabacín)</p> <p>Hamburguesa de cerdo con tomate frito L, PLV, S (zanahoria, guisante, patatata)</p> <p>Yogur^{L,PLV}/Pan^G/Agua</p> <p>763 kcal 40,0 prot. 85,7 H.C. 27,2 grasas</p>	
<p>14</p> <p>Crema de lentejas con verduras (patata, zanahoria, puerro)</p> <p>Caella en salsa mery P (aceite, ajo y perejil) con ensalada de lechugas</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>689 kcal 47,7 prot. 76,7 H.C. 19,4 grasas</p>	<p>15</p> <p>Macarrones boloñesa G, H, Sul (picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla)</p> <p>Pastel de verduras H (huevo, calabacín, champiñón, cebolla) con tomate natural</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>878 kcal 37,6 prot. 94,3 H.C. 36,0 grasas</p>	<p>16</p> <p>Crema de pescado P (patata, merluza, calabaza, puerro)</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias G, S, Sul con patatas dado</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>767 kcal 22,3 prot. 66,4 H.C. 43,0 grasas</p>	<p>17</p> <p>Pote asturiano Sul (judía blanca, lacón, espinaca, patata, cebolla)</p> <p>Tortilla de atún H, P con tomate natural</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>792 kcal 50,2 prot. 72,5 H.C. 30,4 grasas</p>	<p>18</p> <p>Arroz de la huerta (calabacín, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate)</p> <p>Ternera en salsa de manzana (manzana, puerro, zanahoria, cebolla) con zanahoria rayada</p> <p>Yogur^{L,PLV}/Pan^G/Agua</p> <p>882 kcal 50,8 prot. 79,0 H.C. 30,8 grasas</p>	
<p>21</p> <p>Puchero de garbanzos Sul (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate)</p> <p>Limanda en salsa fina de patatas P (patata, cebolla) patatas al horno</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>783 kcal 34,2 prot. 101,9 H.C. 23,6 grasas</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras y huevo H (puerro, patata, calabaza, zanahoria, cebolla)</p> <p>Salchichas de cerdo con pisto Sul (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>826 kcal 36,7 prot. 41,2 H.C. 55,8 grasas</p>	<p>23</p> <p>Espirales con tomate frito G,H</p> <p>Merluza en salsa verde P (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde) con guisantes rehogados</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>855 kcal 50,8 prot. 106,6 H.C. 22,3 grasas</p>	<p>24</p> <p>Lentejas con chorizo L, S (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo)</p> <p>Tortilla de espinacas H con tomate natural</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>909 kcal 57,8 prot. 58,1 H.C. 47,9 grasas</p>	<p>25</p> <p>Arroz con tomate frito</p> <p>Pollo con salsa de manzana (manzana, puerro, zanahoria, cebolla) con ensalada</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>835 kcal 39,2 prot. 114,1 H.C. 23,0 grasas</p>	
<p>28</p> <p>Judías blancas estofadas Sul (Patata, Zanahoria, Cebolla, Pure de tomate, Pimiento verde)</p> <p>Varitas de merluza G, P, M, C, S, H, L, PLV, Sul con ensalada</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C. 15,3 grasas</p>	<p>29</p> <p>Crema de verdura (Patata, Zanahoria, Calabacín, Puerro, Cebolla)</p> <p>Pavo con salsa de champiñones (Patata, Champiñon, cebolla, Ajo) con zanahoria rayada</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>664 kcal 47,9 prot. 58,5 H.C. 25,2 grasas</p>	<p>30</p> <p>Fideua boloñesa G, H, Sul (Carne picada de cerdo, Pure de tomate, Zanahoria, Cebolla)</p> <p>Abadejo con salsa de manzanas P (manzana, Cebolla, Zanahoria) con patata al horno</p> <p>Fruta/Pan^G/Agua</p> <p>815 kcal 44,1 prot. 99,9 H.C. 24,3 grasas</p>	<p>31</p> <p>DÍA DE CASTILLA-LA MANCHA</p>		

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

Mayo 2018

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
30		1		2		3		4	
Crema de garbanzos (puerro, calabaza, zanahoria)		FIESTA DEL TRABAJO		Tiburones carbonara H, G, L, S (york, nata, cebolla)		Lentejas con verduras (cebolla, tomate, pimiento)		Paella marinera C, M (gamba, calamar, cebolla, pimiento, judía verde, tomate)	
Pollo en salsa de zanahorias con ensalada				Pollo en salsa de manzana con patatas al horno		Patatas con calabacín y champiñon con ensalada		Pavo con salsa de champiñones con zanahoria rayada	
Fruta/Pan sin gluten / Agua				Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua	
619 kcal	21,8 prot.	893 kcal	46,8 prot.	760 kcal	49,5 prot.	698 kcal	38,2 prot.	90,0 H.C.	16,2 grasas
90,0 H.C.	16,2 grasas	98,5 H.C.	32,2 grasas	74,7 H.C.	26,8 grasas	87,7 H.C.	21,6 grasas		
7		8		9		10		11	
Garbanzos a la catalana Sul (lacón, pimiento rojo, tomate)		Crema de judías verdes (patata, puerro)		Espirales de maíz con tomate		Judías blancas con verduras Sul (zanahoria, cebolla, piminetto verde, tomate)		Arroz milanese S, L, PLV (cebolla, york, tomate, pimiento verde, zanahoria, calabacín)	
Pavo con salsa de champiñones con ensalada		Pollo en salsa de brócoli		Salteado de brócoli y zanahoria		Champiñones en salsa		Hamburguesa de cerdo con tomate frito L, PLV, S (zanahoria, guisante, patatata)	
Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan sin gluten / Agua	
733 kcal	22,5 prot.	637 kcal	47,3 prot.	817 kcal	60,8 prot.	783 kcal	40,1 prot.	763 kcal	40,0 prot.
115,9 H.C.	16,6 grasas	41,4 H.C.	29,7 grasas	93,4 H.C.	20,3 grasas	73,1 H.C.	33,3 grasas	85,7 H.C.	27,2 grasas
14		15		16		17		18	
Crema de lentejas con verduras (patata, zanahoria, puerro)		Macarrones de maíz boloñesa con salsa de tomate (pollo/pavo)		Crema de calabacín		Pote asturiano Sul (judía blanca, lacón, espinaca, patata, cebolla)		Arroz de la huerta (calabacín, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate)	
Pollo con salsa fina de patata con ensalada de lechugas		Patatas con calabacín y champiñon		Pollo en salsa de zanahorias con patatas dado		Patatas con atún P		Magro en salsa de champiñones con zanahoria rayada	
Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan sin gluten / Agua	
689 kcal	47,7 prot.	878 kcal	37,6 prot.	767 kcal	22,3 prot.	792 kcal	50,2 prot.	882 kcal	50,8 prot.
76,7 H.C.	19,4 grasas	94,3 H.C.	36,0 grasas	66,4 H.C.	43,0 grasas	72,5 H.C.	30,4 grasas	79,0 H.C.	30,8 grasas
21		22		23		24		25	
Puchero de garbanzos Sul (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate)		Crema de calabacín		Espirales de maíz con tomate frito		Lentejas con chorizo L, S (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo)		Arroz blanco con tomate frito	
Pisto de verduras (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) patatas al horno		Salchichas de cerdo con pisto Sul (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)		Pavo en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde) con guisantes rehogados		Espinacas con patatas		Pollo con salsa de manzana (manzana, puerro, zanahoria, cebolla) con ensalada	
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	
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
28		29		30		31			
Judías blancas estofadas Sul (Patata, Zanahoria, Cebolla, Pure de tomate, Pimiento verde)		Crema de verdura (Patata, Zanahoria, Calabacín, Puerro, Cebolla)		Macarrones de maíz boloñesa con tomate (pollo/pavo)		DÍA DE CASTILLA-LA MANCHA			
Salteado de brócoli y zanahoria con ensalada		Pavo con salsa de champiñones (Patata, Champiñon, cebolla, Ajo) con zanahoria rayada		Verduras salteadas con patata al horno					
Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua		Fruta/Pan sin gluten / Agua					
677 kcal	34,9 prot.	664 kcal	47,9 prot.	815 kcal	44,1 prot.				
91,8 H.C.	15,3 grasas	58,5 H.C.	25,2 grasas	99,9 H.C.	24,3 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	
30 Crema de garbanzos (puerro, calabaza, zanahoria) mamburguesa de atún en salsa de zanahoria G, L, H, P, PLV, S, M, C con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 619 kcal 21,8 prot. 90,0 H.C. 16,2 grasas	1 FIESTA DEL TRABAJO		2 Tiburones carbonara H, G, L, S (york, nata, cebolla) Merluza con salsa de tomate P con patatas al horno Fruta/Pan ^G /Agua 893 kcal 46,8 prot. 98,5 H.C. 32,2 grasas	3 Lentejas con verduras (cebolla, tomate, pimiento) Tortilla de jamón york L, H, PLV, S, P con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 760 kcal 49,5 prot. 74,7 H.C. 26,8 grasas	4 Paella marinera C, M (gamba, calamar, cebolla, pimiento, judía verde, tomate) Pavo con salsa de champiñones con zanahoria rayada Fruta/Pan ^G /Agua 698 kcal 38,2 prot. 87,7 H.C. 21,6 grasas
7 Garbanzos a la catalana Sul (lacón, pimiento rojo, tomate) Caella en salsa vizcaína (pimiento, cebolla, zanahoria) con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 733 kcal 22,5 prot. 115,9 H.C. 16,6 grasas	8 Crema de judías verdes (patata, puerro) Pollo en salsa de brócoli con tomate natural Fruta/Pan ^G /Agua 637 kcal 47,3 prot. 41,4 H.C. 29,7 grasas	9 Fideuá con tomate frito y atún G, H, P Merluza a la naranja P (cebolla, zanahoria, zumo de naranja) (patata asada, pimentón y aceite) Fruta/Pan ^G /Agua 817 kcal 60,8 prot. 93,4 H.C. 20,3 grasas	10 Judías blancas con verduras Sul (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate) Tortilla de calabacín H con zanahoria rayada Fruta/Pan ^G /Agua 783 kcal 40,1 prot. 73,1 H.C. 33,3 grasas	11 Arroz milanés S, L, PLV (cebolla, york, tomate, pimiento verde, zanahoria, calabacín) Hamburguesa de cerdo con tomate frito L, PLV, S (zanahoria, guisante, patatata) Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 763 kcal 40,0 prot. 85,7 H.C. 27,2 grasas	
14 Crema de lentejas con verduras (patata, zanahoria, puerro) Caella en salsa mery P (aceite, ajo y perejil) con ensalada de lechugas Fruta/Pan ^G /Agua 689 kcal 47,7 prot. 76,7 H.C. 19,4 grasas	15 Macarrones boloñesa G, H, Sul (picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla) Pastel de verduras H (huevo, calabacín, champiñón, cebolla) con tomate natural Fruta/Pan ^G /Agua 878 kcal 37,6 prot. 94,3 H.C. 36,0 grasas	16 Crema de pescado P (patata, merluza, calabaza, puerro) Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias G, S, Sul con patatas dado Fruta/Pan ^G /Agua 767 kcal 22,3 prot. 66,4 H.C. 43,0 grasas	17 Pote asturiano Sul (judía blanca, lacón, espinaca, patata, cebolla) Tortilla de atún H, P con tomate natural Fruta/Pan ^G /Agua 792 kcal 50,2 prot. 72,5 H.C. 30,4 grasas	18 Arroz de la huerta (calabacín, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate) Ternera en salsa de manzana (manzana, puerro, zanahoria, cebolla) con zanahoria rayada Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 882 kcal 50,8 prot. 79,0 H.C. 30,8 grasas	
21 Puchero de garbanzos Sul (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate) Palometa al horno con verduritas patatas al horno Fruta/Pan ^G /Agua 783 kcal 34,2 prot. 101,9 H.C. 23,6 grasas	22 Crema de verduras y huevo H (puerro, patata, calabaza, zanahoria, cebolla) Salchichas de cerdo con pisto Sul (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) Fruta/Pan ^G /Agua 826 kcal 36,7 prot. 41,2 H.C. 55,8 grasas	23 Espirales con tomate frito G,H Merluza en salsa verde P (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde) con guisantes rehogados Fruta/Pan ^G /Agua 855 kcal 50,8 prot. 106,6 H.C. 22,3 grasas	24 Lentejas con chorizo L, S (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo) Tortilla de espinacas H con tomate natural Fruta/Pan ^G /Agua 909 kcal 57,8 prot. 58,1 H.C. 47,9 grasas	25 Arroz blanco con tomate frito Pollo con salsa de manzana (manzana, puerro, zanahoria, cebolla) con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 835 kcal 39,2 prot. 114,1 H.C. 23,0 grasas	
28 Judías blancas estofadas Sul (Patata, Zanahoria, Cebolla, Pure de tomate, Pimiento verde) Varitas de merluza G, P, M, C, S, H, L, PLV, Sul con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C. 15,3 grasas	29 Crema de verdura (Patata, Zanahoria, Calabacín, Puerro, Cebolla) Pavo con salsa de champiñones (Patata, Champiñón, cebolla, Ajo) con zanahoria rayada Fruta/Pan ^G /Agua 664 kcal 47,9 prot. 58,5 H.C. 25,2 grasas	30 Fideua boloñesa G, H, Sul (Carne picada de cerdo, Pure de tomate, Zanahoria, Cebolla) Abadejo con salsa de manzanas P (manzana, Cebolla, Zanahoria) con patata al horno Fruta/Pan ^G /Agua 815 kcal 44,1 prot. 99,9 H.C. 24,3 grasas	31 DÍA DE CASTILLA-LA MANCHA		

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	
30 Crema de garbanzos (puerro, calabaza, zanahoria) Abadejo en salsa de zanahorias con ensalada Fruta/Pan ^o /Agua 619 kcal 21,8 prot. 90,0 H.C. 16,2 grasas	FIESTA DEL TRABAJO		2 Tiburones con tomate G,H Merluza con salsa de tomate P con patatas al horno Fruta/Pan ^o /Agua 893 kcal 46,8 prot. 98,5 H.C. 32,2 grasas	3 Lentejas con verduras (cebolla, tomate, pimiento) Tortilla de atún H, P con ensalada Fruta/Pan ^o /Agua 760 kcal 49,5 prot. 74,7 H.C. 26,8 grasas	4 Paella marinera C, M (gamba, calamar, cebolla, pimiento, judía verde, tomate) Pavo con salsa de champiñones con zanahoria rayada Fruta/Pan ^o /Agua 698 kcal 38,2 prot. 87,7 H.C. 21,6 grasas
7 Garbanzos a la catalana Sul (lacón, pimiento rojo, tomate) Caella en salsa vizcaína (pimiento, cebolla, zanahoria) con ensalada Fruta/Pan ^o /Agua 733 kcal 22,5 prot. 115,9 H.C. 16,6 grasas	8 Crema de judías verdes (patata, puerro) Pollo en salsa de brócoli con tomate natural Fruta/Pan ^o /Agua 637 kcal 47,3 prot. 41,4 H.C. 29,7 grasas	9 Fideuá con tomate frito y atún G, H, P Merluza a la naranja P (cebolla, zanahoria, zumo de naranja) (patata asada, pimentón y aceite) Fruta/Pan ^o /Agua 817 kcal 60,8 prot. 93,4 H.C. 20,3 grasas	10 Judías blancas con verduras Sul (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate) Tortilla de calabacín H con zanahoria rayada Fruta/Pan ^o /Agua 783 kcal 40,1 prot. 73,1 H.C. 33,3 grasas	11 Arroz salteado con ajo, aceite y perejil Pavo con tomate (zanahoria, guisante, patatata) Fruta/Pan ^o /Agua 763 kcal 40,0 prot. 85,7 H.C. 27,2 grasas	
14 Crema de lentejas con verduras (patata, zanahoria, puerro) Caella en salsa mery P (aceite, ajo y perejil) con ensalada de lechugas Fruta/Pan ^o /Agua 689 kcal 47,7 prot. 76,7 H.C. 19,4 grasas	15 Macarrones boloñesa G, H, Sul (picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla) Pastel de verduras H (huevo, calabacín, champiñón, cebolla) con tomate natural Fruta/Pan ^o /Agua 878 kcal 37,6 prot. 94,3 H.C. 36,0 grasas	16 Crema de pescado P (patata, merluza, calabaza, puerro) Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias G, S, Sul con patatas dadas Fruta/Pan ^o /Agua 767 kcal 22,3 prot. 66,4 H.C. 43,0 grasas	17 Crema de pescado P (patata, merluza, calabaza, puerro) Tortilla de atún H, P con tomate natural Fruta/Pan ^o /Agua 792 kcal 50,2 prot. 72,5 H.C. 30,4 grasas	18 Arroz de la huerta (calabacín, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate) Ternera en salsa de manzana (manzana, puerro, zanahoria, cebolla) con zanahoria rayada Fruta/Pan ^o /Agua 882 kcal 50,8 prot. 79,0 H.C. 30,8 grasas	
21 Puchero de garbanzos Sul (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate) Palometa al horno con verduritas patatas al horno Fruta/Pan ^o /Agua 783 kcal 34,2 prot. 101,9 H.C. 23,6 grasas	22 Crema de verduras y huevo H (puerro, patata, calabaza, zanahoria, cebolla) Salchichas de cerdo con pisto Sul (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) con tomate natural Fruta/Pan ^o /Agua 826 kcal 36,7 prot. 41,2 H.C. 55,8 grasas	23 Espirales con tomate frito G,H Merluza en salsa verde P (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde) con guisantes rehogados Fruta/Pan ^o /Agua 855 kcal 50,8 prot. 106,6 H.C. 22,3 grasas	24 Lentejas con pollo Tortilla de espinacas H con tomate natural Fruta/Pan ^o /Agua 909 kcal 57,8 prot. 58,1 H.C. 47,9 grasas	25 Arroz con tomate frito Pollo con salsa de manzana (manzana, puerro, zanahoria, cebolla) con ensalada Fruta/Pan ^o /Agua 835 kcal 39,2 prot. 114,1 H.C. 23,0 grasas	
28 Judías blancas estofadas Sul (Patata, Zanahoria, Cebolla, Pure de tomate, Pimiento verde) Merluza rebozada en harina de maíz P con ensalada Fruta/Pan ^o /Agua 677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C. 15,3 grasas	29 Crema de verdura (Patata, Zanahoria, Calabacín, Puerro, Cebolla) Pavo con salsa de champiñones (Patata, Champiñón, cebolla, Ajo) con zanahoria rayada Fruta/Pan ^o /Agua 664 kcal 47,9 prot. 58,5 H.C. 25,2 grasas	30 Fideua boloñesa G, H, Sul (Carne picada de cerdo, Pure de tomate, Zanahoria, Cebolla) Abadejo con salsa de manzanas P (manzana, Cebolla, Zanahoria) con patata al horno Fruta/Pan ^o /Agua 815 kcal 44,1 prot. 99,9 H.C. 24,3 grasas	DÍA DE CASTILLA-LA MANCHA		

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 Mas, 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



Colegios Línea fría

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
30 Crema de garbanzos (puerro, calabaza, zanahoria) Abadejo en salsa de zanahorias P con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 619 kcal 21,8 prot. 90,0 H.C. 16,2 grasas	FIESTA DEL TRABAJO		2 Macarrones de maíz con tomate frito Merluza con salsa de tomate P con patatas al horno Fruta/Pan ^G /Agua 893 kcal 46,8 prot. 98,5 H.C. 32,2 grasas	3 Lentejas con verduras (cebolla, tomate, pimiento) Pollo en salsa de manzana con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 760 kcal 49,5 prot. 74,7 H.C. 26,8 grasas	4 Paella marinera C, M (gamba, calamar, cebolla, pimiento, judía verde, tomate) Pavo con salsa de champiñones con zanahoria rayada Fruta/Pan ^G /Agua 698 kcal 38,2 prot. 87,7 H.C. 21,6 grasas
7 Garbanzos a la catalana Sul (lacón, pimiento rojo, tomate) Caella en salsa vizcaína (pimiento, cebolla, zanahoria) con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 733 kcal 22,5 prot. 115,9 H.C. 16,6 grasas	8 Crema de judías verdes (patata, puerro) Pollo en salsa de brócoli Fruta/Pan ^G /Agua 637 kcal 47,3 prot. 41,4 H.C. 29,7 grasas	9 Espirales de maíz con tomate Merluza a la naranja P (cebolla, zanahoria, zumo de naranja) (patata asada, pimentón y aceite) Fruta/Pan ^G /Agua 817 kcal 60,8 prot. 93,4 H.C. 20,3 grasas	10 Judías blancas con verduras Sul (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate) Abadejo en salsa de zanahoria con zanahoria rayada Fruta/Pan ^G /Agua 783 kcal 40,1 prot. 73,1 H.C. 33,3 grasas	11 Arroz milanés S, L, PLV (cebolla, york, tomate, pimiento verde, zanahoria, calabacín) Hamburguesa de cerdo con tomate frito L, PLV, S (zanahoria, guisante, patatata) Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 763 kcal 40,0 prot. 85,7 H.C. 27,2 grasas	
14 Crema de lentejas con verduras (patata, zanahoria, puerro) Caella en salsa mery P (aceite, ajo y perejil) con ensalada de lechugas Fruta/Pan ^G /Agua 689 kcal 47,7 prot. 76,7 H.C. 19,4 grasas	15 Macarrones de maíz boloñesa con salsa de tomate (pollo/pavo) Patatas con calabacín y champiñon con tomate natural Fruta/Pan ^G /Agua 878 kcal 37,6 prot. 94,3 H.C. 36,0 grasas	16 Crema de pescado P (patata, merluza, calabaza, puerro) Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias G, S, Sul con patatas dado Fruta/Pan ^G /Agua 767 kcal 22,3 prot. 66,4 H.C. 43,0 grasas	17 Crema de pescado P (patata, merluza, calabaza, puerro) Patatas con atún P con tomate natural Fruta/Pan ^G /Agua 792 kcal 50,2 prot. 72,5 H.C. 30,4 grasas	18 Arroz de la huerta (calabacín, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate) Ternera en salsa de manzana (manzana, puerro, zanahoria, cebolla) con zanahoria rayada Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 882 kcal 50,8 prot. 79,0 H.C. 30,8 grasas	
21 Puchero de garbanzos Sul (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate) Palometa al horno con verduritas patatas al horno Fruta/Pan ^G /Agua 783 kcal 34,2 prot. 101,9 H.C. 23,6 grasas	22 Crema de calabacín Salchichas de cerdo con pisto Sul (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) Fruta/Pan ^G /Agua 826 kcal 36,7 prot. 41,2 H.C. 55,8 grasas	23 Espirales de maíz con tomate frito Merluza en salsa verde P (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde) con guisantes rehogados Fruta/Pan ^G /Agua 855 kcal 50,8 prot. 106,6 H.C. 22,3 grasas	24 Lentejas con chorizo L, S (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo) Espinacas con patatas con tomate natural Fruta/Pan ^G /Agua 909 kcal 57,8 prot. 58,1 H.C. 47,9 grasas	25 Arroz con tomate frito Pollo con salsa de manzana (manzana, puerro, zanahoria, cebolla) con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 835 kcal 39,2 prot. 114,1 H.C. 23,0 grasas	
28 Judías blancas estofadas Sul (Patata, Zanahoria, Cebolla, Pure de tomate, Pimiento verde) Merluza rebozada en harina de maíz P con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C. 15,3 grasas	29 Crema de verdura (Patata, Zanahoria, Calabacín, Puerro, Cebolla) Pavo con salsa de champiñones (Patata, Champiñon, cebolla, Ajo) con zanahoria rayada Fruta/Pan ^G /Agua 664 kcal 47,9 prot. 58,5 H.C. 25,2 grasas	30 Macarrones de maíz boloñesa con tomate (pollo/pavo) Abadejo con salsa de manzanas P (manzana, Cebolla, Zanahoria) con patata al horno Fruta/Pan ^G /Agua 815 kcal 44,1 prot. 99,9 H.C. 24,3 grasas	DÍA DE CASTILLA-LA MANCHA		

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



Colegios Línea fría

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
30 Crema de garbanzos (puerro, calabaza, zanahoria) Hamburguesa de atún en salsa de zanahoria G, L, H, P, PLV, S, M, C con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 619 kcal 21,8 prot. 90,0 H.C. 16,2 grasas	1 <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #f0d0d0; width: fit-content; margin: 0 auto;"> FIESTA DEL TRABAJO </div>		2 Tiburones con tomate G,H Merluza con salsa de tomate P con patatas al horno Fruta/Pan ^G /Agua 893 kcal 46,8 prot. 98,5 H.C. 32,2 grasas	3 Lentejas con verduras (cebolla, tomate, pimiento) Tortilla de atún H, P con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 760 kcal 49,5 prot. 74,7 H.C. 26,8 grasas	4 Paella marinera C, M (gamba, calamar, cebolla, pimiento, judía verde, tomate) Champiñones salteados con zanahoria rayada Fruta/Pan ^G /Agua 698 kcal 38,2 prot. 87,7 H.C. 21,6 grasas
7 Crema de calabaza Caella en salsa vizcaína (pimiento, cebolla, zanahoria) con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 733 kcal 22,5 prot. 115,9 H.C. 16,6 grasas	8 Fideuá con tomate frito y atún G, H, P Merluza rebozada en harina de maíz P con tomate natural Fruta/Pan ^G /Agua 637 kcal 47,3 prot. 41,4 H.C. 29,7 grasas	9 Fideuá con tomate frito y atún G, H, P Merluza a la naranja P (cebolla, zanahoria, zumo de naranja) (patata asada, pimentón y aceite) Fruta/Pan ^G /Agua 817 kcal 60,8 prot. 93,4 H.C. 20,3 grasas	10 Judías blancas con verduras Sul (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate) Tortilla de calabacín H con zanahoria rayada Fruta/Pan ^G /Agua 783 kcal 40,1 prot. 73,1 H.C. 33,3 grasas	11 Arroz salteado con ajo, aceite y perejil Abadejo en salsa de zanahoria (zanahoria, guisante, patatata) Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 763 kcal 40,0 prot. 85,7 H.C. 27,2 grasas	
14 Crema de lentejas con verduras (patata, zanahoria, puerro) Caella en salsa mery P (aceite, ajo y perejil) con ensalada de lechugas Fruta/Pan ^G /Agua 689 kcal 47,7 prot. 76,7 H.C. 19,4 grasas	15 Macarrones con tomate frito G, H Pastel de verduras H (huevo, calabacín, champiñón, cebolla) con tomate natural Fruta/Pan ^G /Agua 878 kcal 37,6 prot. 94,3 H.C. 36,0 grasas	16 Crema de pescado P (patata, merluza, calabaza, puerro) Patatas con calabacín y champiñón con patatas dado Fruta/Pan ^G /Agua 767 kcal 22,3 prot. 66,4 H.C. 43,0 grasas	17 Crema de calabaza Tortilla de atún H, P con tomate natural Fruta/Pan ^G /Agua 792 kcal 50,2 prot. 72,5 H.C. 30,4 grasas	18 Arroz de la huerta (calabacín, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate) Merluza rebozada en harina de maíz con zanahoria rayada Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 882 kcal 50,8 prot. 79,0 H.C. 30,8 grasas	
21 Pure de garbanzos Palometa al horno con verduritas patatas al horno Fruta/Pan ^G /Agua 783 kcal 34,2 prot. 101,9 H.C. 23,6 grasas	22 Crema de verduras y huevo H (puerro, patata, calabaza, zanahoria, cebolla) Merluza con pisto P Fruta/Pan ^G /Agua 826 kcal 36,7 prot. 41,2 H.C. 55,8 grasas	23 Espirales con tomate frito G,H Merluza en salsa verde P (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde) con guisantes rehogados Fruta/Pan ^G /Agua 855 kcal 50,8 prot. 106,6 H.C. 22,3 grasas	24 Pure de lentejas Tortilla de espinacas H con tomate natural Fruta/Pan ^G /Agua 909 kcal 57,8 prot. 58,1 H.C. 47,9 grasas	25 Arroz con tomate frito Espinacas con patatas con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 835 kcal 39,2 prot. 114,1 H.C. 23,0 grasas	
28 Judías blancas estofadas Sul (Patata, Zanahoria, Cebolla, Pure de tomate, Pimiento verde) Varitas de merluza G, P, M, C, S, H, L, PLV, Sul con ensalada Fruta/Pan ^G /Agua 677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C. 15,3 grasas	29 Crema de verdura (Patata, Zanahoria, Calabacín, Puerro, Cebolla) Champiñones salteados con zanahoria rayada Fruta/Pan ^G /Agua 664 kcal 47,9 prot. 58,5 H.C. 25,2 grasas	30 Fideuá con tomate G,H Abadejo con salsa de manzanas P (manzana, Cebolla, Zanahoria) con patata al horno Fruta/Pan ^G /Agua 815 kcal 44,1 prot. 99,9 H.C. 24,3 grasas	31 <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #f0d0d0; width: fit-content; margin: 0 auto;"> DÍA DE CASTILLA-LA MANCHA </div>		

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 CLM000024