



Tfno. 926 443 548-661 619 335
 mail: info@natur.com.es

Menú Comedor Escolar

Enero 2019 ¡Feliz Año Nuevo!

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO

13

Fideusá con tomate y atún (G, H, P)

Tortilla de espinacas (H)

Fruta/Pan 5 / Agua

34,9 kcal 15,5 grmas

Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacin, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)

Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)

Fruta/Pan 5 / Agua

36,2 kcal 12,8 grmas

Fideusá boloñesa (carne picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)

Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)

Fruta/Pan 5 / Agua

31,0 kcal 27,7 grmas

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.
 G, gluten
 L, lactosa
 P, pescado
 A, almidón

Lentijas 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)

Yogur Lact/Pan 5 / Agua

45,8 kcal 22,4 grmas

Para la elaboración de todos los platos se utiliza ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA V SAL YODADA VALORACION NUTRICIONAL: Calculada con los gramajes establecidos en el Documento Consenso de Comedores Escolares para niños de 7-12 años.

Olivera

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

8

Lentijas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacin, pimiento)

Tortilla de jamón york (H, S)

Fruta/Pan 5 / Agua

42,2 kcal 42,2 kcal 36,7 kcal 5,9 grmas

Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)

Patometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)

Fruta/Pan 5 / Agua

44,2 kcal 47,9 kcal 54,5 kcal 25,3 grmas

Lentijas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV)

Miniempanadillas de atún (G, H, P, S, L, PLV, C, M)

Fruta/Pan 5 / Agua

48,6 kcal 53,5 kcal 15,6 kcal 57,4 grmas

Pastel de berenjenas (berenjena rebozada, huevo, tomate frito) (G, H, C, M, P, S, A, L, PLV, FC)

Arroz con pollo (cebolla, zanahoria, ajo)

Fruta/Pan 5 / Agua

39,8 kcal 56,3 kcal 70,8 kcal 42,8 grmas

Albóndigas de pescado a la vizcaína (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (G, P, S, Sul)

Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)

Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)

Yogur Lact/Pan 5 / Agua

46,3 kcal 46,3 kcal 30,3 kcal 22,0 grmas

9

Arroz con verduras (zanahoria, calabacin, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)

Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)

Fruta/Pan 5 / Agua

40,1 kcal 100,4 kcal 50,4 kcal 22,5 grmas

Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)

Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)

Fruta/Pan 5 / Agua

40,1 kcal 99,9 kcal 73,3 kcal 50,4 kcal 24,3 grmas

Termera a la jardinera (zanahoria, guisantes, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)

Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)

Fruta/Pan 5 / Agua

46,1 kcal 46,1 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 22,4 grmas

Sopa de cocido con fideos (G, H)

Sopa de cocido con fideos (G, H)

Fruta/Pan 5 / Agua

46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 22,4 grmas

Magro de cerdo con pisto (calabacin, pimiento rojo, cebolla, tomate)

Garbanzos a la catalana (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)

Pollo al horno con broccoli (cebolla, ajo)

Yogur Lact/Pan 5 / Agua

46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 22,4 grmas

10

Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)

Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)

Fruta/Pan 5 / Agua

40,1 kcal 50,4 kcal 51,9 kcal 47,9 grmas

Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)

Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)

Fruta/Pan 5 / Agua

42,1 kcal 42,1 kcal 42,1 kcal 42,1 kcal 24,3 grmas

Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)

Sopa de cocido con fideos (G, H)

Fruta/Pan 5 / Agua

42,1 kcal 42,1 kcal 42,1 kcal 42,1 kcal 24,3 grmas

Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)

Lomo de sajoria en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)

Fruta/Pan 5 / Agua

48,5 kcal 48,5 kcal 48,5 kcal 48,5 kcal 24,6 grmas

Magro de cerdo con pisto (calabacin, pimiento rojo, cebolla, tomate)

Yogur Lact/Pan 5 / Agua

46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 22,4 grmas

11

Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)

Magro de cerdo con pisto (calabacin, pimiento rojo, cebolla, tomate)

Yogur Lact/Pan 5 / Agua

46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 22,4 grmas

Garbanzos a la catalana (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)

Pollo al horno con broccoli (cebolla, ajo)

Yogur Lact/Pan 5 / Agua

46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 22,4 grmas

Sopa de cocido con fideos (G, H)

Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)

Yogur Lact/Pan 5 / Agua

46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 22,4 grmas

Sopa de cocido con fideos (G, H)

Sopa de cocido con fideos (G, H)

Yogur Lact/Pan 5 / Agua

46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 22,4 grmas

Magro de cerdo con pisto (calabacin, pimiento rojo, cebolla, tomate)

Yogur Lact/Pan 5 / Agua

46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 46,3 kcal 22,4 grmas