



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Macarrones con tomate frito (G,H)	2	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	3	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	4	Judías verdes rehogadas con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	5	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Tortilla de pavo (H, S)		Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)		Pollo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)		Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	ensalada de lechuga y zanahoria rallada		ensalada de lechuga y tomate						
	Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua
	619 kcal 90,0 H.C.		666 kcal 59,0 H.C.		893 kcal 98,5 H.C.		760 kcal 74,7 H.C.		698 kcal 87,7 H.C.
	21,8 prot. 16,2 grasas		50,9 prot. 24,1 grasas		46,8 prot. 32,2 grasas		49,5 prot. 26,8 grasas		38,2 prot. 21,6 grasas
8	Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	9	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	10	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	11	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	12	Garbanzos a la catalana (pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul)
	Tortilla de queso (H, L, PLV)		Merluza al horno en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Hamburguesa de cerdo al horno con tomate frito (S, Sul)		Cazón en adobo (P, G)		Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
	ensalada de lechuga y tomate		Guisantes al horno				ensalada de lechuga y maíz		
	Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua
	736 kcal 56,2 H.C.		877 kcal 92,0 H.C.		680 kcal 61,7 H.C.		736 kcal 88,7 H.C.		769 kcal 77,4 H.C.
	29,3 prot. 42,8 grasas		46,6 prot. 32,6 grasas		48,2 prot. 25,6 grasas		33,3 prot. 24,7 grasas		47,2 prot. 28,4 grasas
15		16		17		18		19	

SEMANA SANTA

22	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	23	Tortilla de patata y cebolla (H)	24	Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)	25	Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	26	Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)
	Tortilla de patata y cebolla (H)		ensalada de lechuga y tomate		Albóndigas de merluza guisadas a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (G, P, S, Sul)		Lomo de sajonia al horno en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)		Pavo guisado con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)
			Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua
	736 kcal 56,2 H.C.		877 kcal 92,0 H.C.		680 kcal 61,7 H.C.		736 kcal 88,7 H.C.		736 kcal 88,7 H.C.
	29,3 prot. 42,8 grasas		46,6 prot. 32,6 grasas		48,2 prot. 25,6 grasas		33,3 prot. 24,7 grasas		33,3 prot. 24,7 grasas
29	Tiburones con tomate frito (G, H)	30	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)						
	Tortilla de atún (H, P)		Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P)						
	ensalada de lechuga y tomate		Champiñones rehogados						
	Fruta/Pan ^o /Agua		Fruta/Pan ^o /Agua						
	718 kcal 75,8 H.C.		612 kcal 50,4 H.C.						
	36,0 prot. 26,1 grasas		46,6 prot. 23,4 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 y SAL YODADA

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



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

Menú escolar (sin cerdo)

Abril 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones con tomate frito (G,H)	2 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	3 Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	4 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	5 Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
Tortilla de pavo (H, S)	Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)	Pollo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Ternera con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
ensalada de lechuga y zanahoria <i>Fruta/</i>	ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta/</i>	0 <i>Fruta/</i>	0 <i>Fruta/</i>	0 <i>Fruta/ Agua</i>
619 kcal 90,0 H.C.	21,8 prot. 16,2 grasas	666 kcal 59,0 H.C.	50,9 prot. 24,1 grasas	893 kcal 98,5 H.C.
8	9	10	11	12
15 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 (pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul)
Tortilla de queso (H, L, PLV)	Merluza al horno en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)	Cazón en adobo (P, G)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta/ Agua</i>	Guisantes al horno <i>Fruta/ Agua</i>	0 <i>Fruta/ Agua</i>	ensalada de lechuga y maiz <i>Fruta/ Agua</i>	0 <i>Fruta/ Agua</i>
736 kcal 56,2 H.C.	29,3 prot. 42,8 grasas	877 kcal 92,0 H.C.	38,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C.
15	16	17	18	19

SEMANA SANTA

20 LUNES DE PASCUA	22 Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	21 Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)	25 Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	26 Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)
Tortilla de patata y cebolla (H)	Tortilla de patata y cebolla (H)	Albóndigas de merluza guisadas a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (G, P, S, Sul)	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Pavo guisado con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)
ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta/ Agua</i>	ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta/ Agua</i>	0 <i>Fruta/ Agua</i>	ensalada de lechuga y maiz <i>Fruta/ Agua</i>	0 <i>Fruta/ Agua</i>
736 kcal 56,2 H.C.	29,3 prot. 42,8 grasas	877 kcal 92,0 H.C.	38,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C.
20	22	21	25	26
29 Tiburones con tomate frito (G, H)	30 Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)			
Tortilla de atún (H, P)	Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P)			
ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta/ Agua</i>	Champiñones rehogados <i>Fruta/ Agua</i>			
718 kcal 75,8 H.C.	36,0 prot. 26,1 grasas	612 kcal 50,4 H.C.	38,6 prot. 23,4 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

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

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones con tomate frito (G,H) Tortilla de pavo (H, S) ensalada de lechuga y zanahoria <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	2 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento) - ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	3 Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul) Pollo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo) 0 <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	4 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo) Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P) 0 <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	5 Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul) Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) 0 <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>
619 kcal 90,0 H.C. 21,8 prot. 16,2 grasas	666 kcal 59,0 H.C. 50,9 prot. 24,1 grasas	893 kcal 98,5 H.C. 38,8 prot. 32,2 grasas	760 kcal 74,7 H.C. 49,5 prot. 26,8 grasas	698 kcal 87,7 H.C. 38,2 prot. 21,6 grasas
8 Fideuá con tomate y atún (G, H, P) Tortilla de queso (H, L, PLV) ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	9 Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul) Merluza al horno en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P) Guisantes al horno <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	10 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo) Hamburguesa de cerdo al horno con tomate frito (S, Sul) 0 <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	11 Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel) Cazón en adobo (P, G) ensalada de lechuga y maíz <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	12 Garbanzos a la catalana (pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul) Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo) 0 <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>
736 kcal 56,2 H.C. 29,3 prot. 42,8 grasas	877 kcal 92,0 H.C. 38,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C. 48,2 prot. 25,6 grasas	736 kcal 88,7 H.C. 33,3 prot. 24,7 grasas	769 kcal 77,4 H.C. 47,2 prot. 28,4 grasas

SEMANA SANTA

LUNES DE PASCUA

13 Tiburones con tomate frito (G, H) Tortilla de atún (H, P) ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	14 Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul) Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P) Champiñones rehogados <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	15 Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo) Albóndigas de merluza guisadas a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (G, P, S, Sul) 0 <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	16 Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P) Lomo de sajonia al horno en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S) ensalada de lechuga y maíz <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>	17 Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul) Pavo guisado con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) 0 <i>Fruta/Pan °/ Agua</i>
718 kcal 75,8 H.C. 36,0 prot. 26,1 grasas	612 kcal 50,4 H.C. 38,6 prot. 23,4 grasas	877 kcal 92,0 H.C. 38,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C. 48,2 prot. 25,6 grasas	736 kcal 88,7 H.C. 33,3 prot. 24,7 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	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	3	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	4	Judías verdes rehogadas con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	5	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)		Pollo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)
	ensalada de lechuga y zanahoria rallada <i>Fruta/Pan sin gluten</i>		ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta/Pan sin gluten</i>		0 <i>Fruta/Pan sin gluten</i>		0 <i>Fruta/Pan sin gluten</i>		0 <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>
	619 kcal 90,0 H.C.		666 kcal 59,0 H.C.		893 kcal 98,5 H.C.		760 kcal 74,7 H.C.		698 kcal 87,7 H.C.
	21,8 prot. 16,2 grasas		50,9 prot. 24,1 grasas		38,8 prot. 32,2 grasas		49,5 prot. 26,8 grasas		38,2 prot. 21,6 grasas
8	Espirales de maíz con tomate frito (P)	9	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	10	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	11	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	12	Garbanzos a la catalana (pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (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)
	ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		Guisantes al horno <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		0 <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		ensalada de lechuga y maíz <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		0 <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>
	736 kcal 56,2 H.C.		877 kcal 92,0 H.C.		680 kcal 61,7 H.C.		736 kcal 88,7 H.C.		769 kcal 77,4 H.C.
	29,3 prot. 42,8 grasas		38,6 prot. 32,6 grasas		48,2 prot. 25,6 grasas		33,3 prot. 24,7 grasas		47,2 prot. 28,4 grasas
15		16		17		18		19	

SEMANA SANTA

22	LUNES DE PASCUA	23	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	24	Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)	25	Crema de calabacín (patata, cebolla)	26	Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)
			Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Pavo guisado con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)
			ensalada de lechuga y tomate <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		0 <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		ensalada de lechuga y maíz <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		0 <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>
			736 kcal 56,2 H.C.		877 kcal 92,0 H.C.		680 kcal 61,7 H.C.		736 kcal 88,7 H.C.
			29,3 prot. 42,8 grasas		38,6 prot. 32,6 grasas		48,2 prot. 25,6 grasas		33,3 prot. 24,7 grasas
28	Espirales de maíz con tomate frito	29	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)	30	Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)	31	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	32	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)
	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Champiñones rehogados <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		0 <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		ensalada de lechuga y maíz <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		0 <i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>
	718 kcal 75,8 H.C.		612 kcal 50,4 H.C.		612 kcal 50,4 H.C.		680 kcal 61,7 H.C.		736 kcal 88,7 H.C.
	36,0 prot. 26,1 grasas		38,6 prot. 23,4 grasas		38,6 prot. 23,4 grasas		48,2 prot. 25,6 grasas		33,3 prot. 24,7 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