



Menú Comedor Escolar

Diciembre 2018

Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3 Fideuá con tomate y atún (G, H, P)		4 Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)		5 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		6 7 FESTIVO			
Tortilla de espinacas (H)		Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)					
Fruta/Pan ^G /Agua 677 kcal 91,8 H.C. 34,9 prot. 15,3 grasas		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 664 kcal 53,5 H.C. 47,9 prot. 25,2 grasas		Fruta/Pan ^G /Agua 815 kcal 99,9 H.C. 44,1 prot. 24,3 grasas					
10 Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)		11 Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV)		12 Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)		13 Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)		14 Sopa de cocido con fideos (G, H)	
Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)		Miniempanadillas de atún (G, H, P, S, L, PLV, C, M)		Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)	
Fruta/Pan ^G /Agua 745 kcal 92,0 H.C. 30,2 prot. 23,8 grasas		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 886 kcal 53,5 H.C. 35,8 prot. 57,4 grasas		Fruta/Pan ^G /Agua 923 kcal 106,4 H.C. 46,8 prot. 31,1 grasas		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 716 kcal 60,7 H.C. 48,1 prot. 28,6 grasas		Fruta/Pan ^G /Agua 680 kcal 77,4 H.C. 41,6 prot. 21,4 grasas	
17 Fideuá boloñesa (carne picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)		18 Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		19 Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		20 Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)		21 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pastel de berenjenas (berenjena rebozada, huevo, tomate frito) (G, H, C, M, P, S, A, L, PLV, FC)		Albóndigas de pescado a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (G, P, S, Sul)		Lomo de cerdo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro)			
Fruta/Pan ^G /Agua 832 kcal 111,2 H.C. 23,0 prot. 27,7 grasas		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 736 kcal 56,2 H.C. 29,3 prot. 42,8 grasas		Fruta/Pan ^G /Agua 877 kcal 92,0 H.C. 46,6 prot. 32,6 grasas		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 680 kcal 61,7 H.C. 48,2 prot. 25,6 grasas			
22 23 24 VACIONES DE NAVIDAD 25 26 27 28									

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 y SAL YODADA

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