

Menú Comedor Escolar

Junio 2019



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

LF

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Macarrones con tomate frito (G, H)		Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)		Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)		Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	
Palometa al horno en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Tortilla de patata y cebolla (H)		Merluza al horno en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Lomo de sajonia al horno en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)		Pavo guisado con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)	
0		ensalada de lechuga y tomate		0		ensalada de lechuga y maiz		0	
Fruta/Pan		Fruta/Pan		Fruta/Pan ^{G/Agua}		Pera/Pan ^{G/Agua}		Naranja/Yogur ^{L, PLW, Pan ^{G/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		11		12		13		14	
Tiburones con tomate frito (G, H)		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, maiz, barritas de mar, cebolla, ajo) (P, H, C, M, S)		Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)		Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	
Tortilla de atún (H, P)		Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P)		Pechuga de pollo empanada (G, S, PLV, L)		Magro guisado con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Palometa al horno con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)	
ensalada de lechuga y tomate		Champiñones rehogados		ensalada de lechuga y maiz		0		0	
Manzana/Pan ^{G/Agua}		Plátano/Pan ^{G/Agua}		Mandarina/Pan ^{G/Agua}		Pera/Pan ^{G/Agua}		Naranja/Yogur ^{L, PLW, Pan ^{G/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
17		18		19		20		21	
Macarrones con tomate frito (G, H) y queso (L, PLV)		Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)		Arroz valenciano (pollo, cerdo, cebolla, judía verde, tomate, ajo, pimentón)		Crema de calabaza (patata, cebolla)		MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO!	
Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)		San Jacobo de jamon y queso (G, L, PLV, S, H)		Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)		Pollo horneado a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)			
ensalada de lechuga y maiz		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y maiz		0			
Manzana/Pan ^{G/Agua}		Plátano/Pan ^{G/Agua}		Mandarina/Pan ^{G/Agua}		Pera/Pan ^{G/Agua}			
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.		
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 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 y SAL YODADA

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

Menú escolar (sin gluten)

Junio 2019



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Macarrones de maíz con tomate		Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)		Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)		Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	
Palometa al horno en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Tortilla de patata y cebolla (H)		Merluza al horno en salsa vizcaína (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Lomo de sajonia al horno en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)		Pavo guisado con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)	
Manzana/Pan sin gluten/Agua		Plátano/Pan sin gluten/ Agua		Mandarina/Pan sin gluten/ Agua		Pera/Pan sin gluten/ Agua		Naranja/Pan sin gluten/ 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		11		12		13		14	
Espirales de maíz con tomate frito		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, maíz, barritas de mar, cebolla, ajo) (P, H, C, M, S)		Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)		Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	
Tortilla de atún (H, P)		Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P)		Ragout de pavo guisado con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Magro guisado con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Palometa al horno con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)	
ensalada de lechuga y tomate		Champiñones rehogados							
Manzana/Pan sin gluten/Agua		Plátano/Pan sin gluten/ Agua		Mandarina/Pan sin gluten/ Agua		Pera/Pan sin gluten/ Agua		Naranja/Pan sin gluten/ 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
17		18		19		20		21	
Macarrones de maíz con tomate		Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)		Arroz valenciano (pollo, cerdo, cebolla, judía verde, tomate, ajo, pimentón)		Crema de calabaza (patata, cebolla)		<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO!</p> </div>	
Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)		Ternera a la jardinera (zanahoria, cebolla, guisante, pimiento verde, tomate)		Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)		Pollo horneado a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)			
ensalada de lechuga y maíz				ensalada de lechuga y maíz					
Manzana/Pan sin gluten/Agua		Plátano/Pan sin gluten/ Agua		Mandarina/Pan sin gluten/ Agua		Pera/Pan sin gluten/ Agua			
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.		
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 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.

Menú escolar (sin lactosa)

Junio 2019



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Macarrones con tomate frito (G, H)		Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)		Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)		Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	
Palometa al horno en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Tortilla de patata y cebolla (H)		Merluza al horno en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Magro de cerdo en salsa de manzana		Pavo guisado con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)	
0		ensalada de lechuga y tomate		0		ensalada de lechuga y maíz		0	
Manzana/Pan		Plátano/Pan		Mandarina/Pan ^{G/Agua}		Pera/Pan ^{G/Agua}		Naranja/Yogur ^{de soja/Pan^{G/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		11		12		13		14	
Tiburones con tomate frito (G, H)		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, maíz, barritas de mar, cebolla, ajo) (P, H, C, M, S)		Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)		Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	
Tortilla de atún (H, P)		Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P)		Ragout de pavo guisado con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Magro guisado con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Palometa al horno con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)	
ensalada de lechuga y tomate		Champiñones rehogados		ensalada de lechuga y maíz					
Manzana/Pan ^{G/Agua}		Plátano/Pan ^{G/Agua}		Mandarina/Pan ^{G/Agua}		Pera/Pan ^{G/Agua}		Naranja/Yogur ^{de soja/Pan^{G/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
17		18		19		20		21	
Macarrones con tomate frito (G, H)		Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)		Arroz valenciano (pollo, cerdo, cebolla, judía verde, tomate, ajo, pimentón)		Crema de calabaza (patata, cebolla)		MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO!	
Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H) con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria		Ternera a la jardinera (zanahoria, cebolla, guisante, pimiento verde, tomate) con ensalada de lechuga y tomate		Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)		Pollo horneado a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)			
Manzana/Pan ^{G/Agua}		Plátano/Pan ^{G/Agua}		Mandarina/Pan ^{G/Agua}		Pera/Pan ^{G/Agua}			
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.		
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 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.

Menú escolar (sin cerdo)

Junio 2019



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Macarrones con tomate frito (G, H)		Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)		Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)		Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	
Palometa al horno en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Tortilla de patata y cebolla (H)		Merluza al horno en salsa vizcaína (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Pavo guisado con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)	
0		ensalada de lechuga y tomate		0		ensalada de lechuga y maíz		0	
Manzana/Pan		Plátano/Pan		Mandarina/Pan ^{o/Agua}		Pera/Pan ^{o/Agua}		Naranja/Yogur ^{L, PLV, Pan, o/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		11		12		13		14	
Tiburones con tomate frito (G, H)		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, maíz, barritas de mar, cebolla, ajo) (P, H, C, M, S)		Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)		Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	
Tortilla de atún (H, P)		Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P)		Pechuga de pollo empanada (G, S, PLV, L)		Ragout de pavo guisado con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Palometa al horno con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)	
ensalada de lechuga y tomate		Champiñones rehogados		ensalada de lechuga y maíz					
Manzana/Pan ^{o/Agua}		Plátano/Pan ^{o/Agua}		Mandarina/Pan ^{o/Agua}		Pera/Pan ^{o/Agua}		Naranja/Yogur ^{L, PLV, Pan, o/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
17		18		19		20		21	
Macarrones con tomate frito (G, H) y queso (L, PLV)		Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)		Arroz con tomate		Crema de calabaza (patata, cebolla)			
Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)		Ternera a la jardinera (zanahoria, cebolla, guisante, pimiento verde, tomate)		Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)		Pollo horneado a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)			
ensalada de lechuga y maíz		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y maíz		0			
Manzana/Pan ^{o/Agua}		Plátano/Pan ^{o/Agua}		Mandarina/Pan ^{o/Agua}		Pera/Pan ^{o/Agua}			
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.		
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 grasas		

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO!

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.

Menú escolar (sin Frutos de cáscara)

Junio 2019



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Macarrones con tomate frito (G, H)		Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)		Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)		Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	
Palometa al horno en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Tortilla de patata y cebolla (H)		Merluza al horno en salsa vizcaína (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Lomo de sajonia al horno en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)		Pavo guisado con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)	
0		ensalada de lechuga y tomate		0		ensalada de lechuga y maiz		0	
Manzana/Pan		Plátano/Pan		Mandarina/Pan ^{o/Agua}		Pera/Pan ^{o/Agua}		Naranja/Yogur ^{L-PLV Pan o/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		11		12		13		14	
Tiburones con tomate frito (G, H)		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, maiz, barritas de mar, cebolla, ajo) (P, H, C, M, S)		Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)		Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	
Tortilla de atún (H, P)		Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P)		Ragout de pavo guisado con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Magro guisado con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Palometa al horno con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)	
ensalada de lechuga y tomate		Champiñones rehogados		ensalada de lechuga y maiz					
Manzana/Pan ^{o/Agua}		Plátano/Pan ^{o/Agua}		Mandarina/Pan ^{o/Agua}		Pera/Pan ^{o/Agua}		Naranja/Yogur ^{L-PLV Pan o/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
17		18		19		20		21	
Macarrones con tomate frito (G, H) y queso (L, PLV)		Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)		Arroz valenciano (pollo, cerdo, cebolla, judía verde, tomate, ajo, pimentón)		Crema de calabaza (patata, cebolla)		<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO!</p> </div>	
Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)		San Jacobo de jamon y queso (G, L, PLV, S, H)		Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)		Pollo horneado a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)			
ensalada de lechuga y maiz		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y maiz		0			
Manzana/Pan ^{o/Agua}		Plátano/Pan ^{o/Agua}		Mandarina/Pan ^{o/Agua}		Pera/Pan ^{o/Agua}			
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.		
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 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.



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

LF

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Macarrones de maíz con tomate		Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)		Crema de calabacín (patata, cebolla)		Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	
Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		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 verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)	
0		ensalada de lechuga y tomate		0		ensalada de lechuga y maíz		0	
Manzana/Pan sin gluten/	Plátano/Pan sin gluten/	Mandarina/Pan sin gluten/ Agua		Pera/Pan sin gluten/ Agua		Naranja/Pan sin gluten/ 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		11		12		13		14	
Espirales de maíz con tomate frito		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		Crema de verduras (patata, cebolla)		Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	
Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)		Pechuga de pollo a la plancha		Ragout de pavo guisado con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	
ensalada de lechuga y tomate		Champiñones rehogados		ensalada de lechuga y maíz					
Manzana/Pan sin gluten/ Agua	Plátano/Pan sin gluten/ Agua	Mandarina/Pan sin gluten/ Agua		Pera/Pan sin gluten/ Agua		Naranja/Pan sin gluten/ 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
17		18		19		20		21	
Macarrones de maíz con tomate frito		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		Arroz con tomate		Crema de calabaza (patata, cebolla)		MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO!	
Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Ragout de pavo guisado con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)		Pollo horneado a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)			
ensalada de lechuga y maíz		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y maíz		0			
Manzana/Pan sin gluten/ Agua	Plátano/Pan sin gluten/ Agua	Mandarina/Pan sin gluten/ Agua		Pera/Pan sin gluten/ Agua					
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.		
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 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.