



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				<b>FIESTA DEL TRABAJO</b>					
						Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)  Magro guisado con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)  Palometa al horno con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)	
						Pera/Pan <sup>g/Agua</sup> 625 kcal    39,1 prot. 53,1 H.C.    26,6 grasas		Naranja/Yogur <sup>L-PLW Pan g/Agua</sup> 769 kcal    47,2 prot. 77,4 H.C.    28,4 grasas	
<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>	
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)		Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)	
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)		Merluza al horno con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) (P)	
ensalada de lechuga y maiz		ensalada de lechuga y tomate				<b>0</b>			
Manzana/Pan <sup>g/Agua</sup> 733 kcal    40,1 prot. 77,0 H.C.    26,8 grasas		Plátano/Pan <sup>g/Agua</sup> 565 kcal    45,5 prot. 51,3 H.C.    19,3 grasas		Mandarina/Pan <sup>g/Agua</sup> 812 kcal    52,0 prot. 112,1 H.C.    14,4 grasas		Pera/Pan <sup>g/Agua</sup> 687 kcal    37,4 prot. 67,9 H.C.    27,0 grasas		Naranja/Yogur <sup>L-PLW Pan g/Agua</sup> 612 kcal    23,9 prot. 76,3 H.C.    21,1 grasas	
<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>	
Macarrones con tomate frito (G,H)		Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)		Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)		Judías verdes rehogadas con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		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				<b>0</b>		<b>0</b>		<b>0</b>	
Manzana/Pan <sup>g/Agua</sup> 783 kcal    34,2 prot. 101,9 H.C.    23,6 grasas		Plátano/Pan <sup>g/Agua</sup> 826 kcal    36,7 prot. 41,2 H.C.    55,8 grasas		Mandarina/Pan <sup>g/Agua</sup> 855 kcal    50,8 prot. 106,6 H.C.    22,3 grasas		Pera/Pan <sup>g/Agua</sup> 909 kcal    57,8 prot. 58,4 H.C.    47,9 grasas		Naranja/Yogur <sup>L-PLW Pan g/Agua</sup> 835 kcal    39,2 prot. 114,1 H.C.    23,0 grasas	
<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>	
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)		Hamburguesa de cerdo al horno con tomate frito (S, Sul)		Cazón en adobo (P, G)		Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)	
		Guisantes al horno				ensalada de lechuga y maiz			
Manzana/Pan <sup>g/Agua</sup> 677 kcal    34,9 prot. 91,8 H.C.    15,3 grasas		Plátano/Pan <sup>g/Agua</sup> 664 kcal    47,9 prot. 58,5 H.C.    25,2 grasas		Mandarina/Pan <sup>g/Agua</sup> 815 kcal    44,1 prot. 99,9 H.C.    24,3 grasas		Pera/Pan <sup>g/Agua</sup> 733 kcal    42,1 prot. 50,4 H.C.    38,7 grasas		Naranja/Yogur <sup>L-PLW Pan g/Agua</sup> 666 kcal    46,3 prot. 72,9 H.C.    19,4 grasas	
<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>	
Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)		Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV)		Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)		Sopa de cocido con fideos (G, H)		<b>DÍA DE CASTILLA - LA MANCHA</b>	
Abadejo al horno con patata a la gallega (aceite, pimentón) (P)		Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)		Caella al horno a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)			
ensalada de lechuga y tomate		<b>0</b>		ensalada de lechuga y maiz					
Manzana/Pan <sup>g/Agua</sup> 745 kcal    30,2 prot. 92,0 H.C.    23,8 grasas		Plátano/Pan <sup>g/Agua</sup> 886 kcal    35,8 prot. 53,5 H.C.    57,4 grasas		Mandarina/Pan <sup>g/Agua</sup> 923 kcal    46,8 prot. 106,4 H.C.    31,1 grasas		Pera/Pan <sup>g/Agua</sup> 716 kcal    48,1 prot. 60,7 H.C.    28,6 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 cerdo)

Mayo 2019



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Tiburones con tomate frito (G, H)		Bichero de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		FIESTA DEL TRABAJO		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, patata) (H)				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 rallada		Champiñones rehogados con queso				ensalada de lechuga y maíz		0	
Manzana/Pan <sup>°/Agua</sup>		Plátano/Pan <sup>°/Agua</sup>		Mandarina/Pan <sup>°/Agua</sup>		Pera/Pan <sup>°/Agua</sup>		Naranja/Yogur <sup>L-PLV Pan °/Agua</sup>	
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.	612 kcal	47,2 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	77,4 H.C.	28,4 grasas
6		7		8		9		10	
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)		Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)	
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)		Merluza al horno con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) (P)	
ensalada de lechuga y maíz		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y maíz		ensalada de lechuga y maíz		ensalada de lechuga y tomate	
Manzana/Pan <sup>°/Agua</sup>		Plátano/Pan <sup>°/Agua</sup>		Mandarina/Pan <sup>°/Agua</sup>		Pera/Pan <sup>°/Agua</sup>		Naranja/Yogur <sup>L-PLV Pan °/Agua</sup>	
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.	612 kcal	47,2 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	77,4 H.C.	28,4 grasas
13		14		15		16		17	
Macarrones con tomate frito (G,H)		Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)		Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)		Judías verdes rehogadas con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		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 rallada		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y tomate	
Manzana/Pan <sup>°/Agua</sup>		Plátano/Pan <sup>°/Agua</sup>		Mandarina/Pan <sup>°/Agua</sup>		Pera/Pan <sup>°/Agua</sup>		Naranja/Yogur <sup>L-PLV Pan °/Agua</sup>	
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
20		21		22		23		24	
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		Guisantes al horno		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y maíz		ensalada de lechuga y tomate	
Manzana/Pan <sup>°/Agua</sup>		Plátano/Pan <sup>°/Agua</sup>		Mandarina/Pan <sup>°/Agua</sup>		Pera/Pan <sup>°/Agua</sup>		Naranja/Yogur <sup>L-PLV Pan °/Agua</sup>	
677 kcal	34,9 prot.	664 kcal	47,9 prot.	815 kcal	44,1 prot.	733 kcal	42,1 prot.	666 kcal	46,3 prot.
91,8 H.C.	15,3 grasas	58,5 H.C.	25,2 grasas	99,9 H.C.	24,3 grasas	50,4 H.C.	38,7 grasas	72,9 H.C.	19,4 grasas
27		28		29		30		31	
Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)		Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)		Sopa de cocido con fideos (G, H)		DÍA DE CASTILLA - LA MANCHA	
Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)		Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)		Caella al horno a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)			
ensalada de lechuga y tomate		0		ensalada de lechuga y maíz		0			
Manzana/Pan <sup>°/Agua</sup>		Plátano/Pan <sup>°/Agua</sup>		Mandarina/Pan <sup>°/Agua</sup>		Pera/Pan <sup>°/Agua</sup>		Naranja/Yogur <sup>L-PLV Pan °/Agua</sup>	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	666 kcal	46,3 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	72,9 H.C.	19,4 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.

# Menú escolar (sin Frutos de cáscara)

Mayo 2019



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Tiburones con tomate frito (G, H)		Bichero de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, perejil) (Sul)		FIESTA DEL TRABAJO		Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)		Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	
Tortilla de apio (H, P)		Abadejo horneado al horno (ajo, pimiento) (H)				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 rallada		Champiñones rehogados con queso				ensalada de lechuga y maiz		0	
Manzana/Pan <sup>°/Agua</sup>		Plátano/Pan <sup>°/Agua</sup>		Mandarina/Pan <sup>°/Agua</sup>		Pera/Pan <sup>°/Agua</sup>		Naranja/Yogur <sup>L-PLV Pan <sup>°/Agua</sup></sup>	
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.	612 kcal	47,2 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	77,4 H.C.	28,4 grasas
6		7		8		9		10	
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)		Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)	
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)		Merluza al horno con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) (P)	
ensalada de lechuga y maiz		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y maiz					
Manzana/Pan <sup>°/Agua</sup>		Plátano/Pan <sup>°/Agua</sup>		Mandarina/Pan <sup>°/Agua</sup>		Pera/Pan <sup>°/Agua</sup>		Naranja/Yogur <sup>L-PLV Pan <sup>°/Agua</sup></sup>	
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.	612 kcal	47,2 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	77,4 H.C.	28,4 grasas
13		14		15		16		17	
Macarrones con tomate frito (G,H)		Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)		Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)		Judías verdes rehogadas con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)	
Tortilla de pavo (H, S)		Merluza rebozada en harina de maiz (P)		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		0		0		0	
Manzana/Pan <sup>°/Agua</sup>		Plátano/Pan <sup>°/Agua</sup>		Mandarina/Pan <sup>°/Agua</sup>		Pera/Pan <sup>°/Agua</sup>		Naranja/Yogur <sup>L-PLV Pan <sup>°/Agua</sup></sup>	
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
20		21		22		23		24	
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)		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		0		ensalada de lechuga y maiz		0	
Manzana/Pan <sup>°/Agua</sup>		Plátano/Pan <sup>°/Agua</sup>		Mandarina/Pan <sup>°/Agua</sup>		Pera/Pan <sup>°/Agua</sup>		Naranja/Yogur <sup>L-PLV Pan <sup>°/Agua</sup></sup>	
677 kcal	34,9 prot.	664 kcal	47,9 prot.	815 kcal	44,1 prot.	733 kcal	42,1 prot.	666 kcal	46,3 prot.
91,8 H.C.	15,3 grasas	58,5 H.C.	25,2 grasas	99,9 H.C.	24,3 grasas	50,4 H.C.	38,7 grasas	72,9 H.C.	19,4 grasas
27		28		29		30		31	
Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)		Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV)		Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)		Sopa de cocido con fideos (G, H)		DÍA DE CASTILLA - LA MANCHA	
Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)		Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)		Caella al horno a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)			
ensalada de lechuga y tomate		0		ensalada de lechuga y maiz		0			
Manzana/Pan <sup>°/Agua</sup>		Plátano/Pan <sup>°/Agua</sup>		Mandarina/Pan <sup>°/Agua</sup>		Pera/Pan <sup>°/Agua</sup>			
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.		
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 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.



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

LF

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Espirales de maíz con tomate frito		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		<b>FIESTA DEL TRABAJO</b>		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)		Ragout de pavo guisado con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)				Ragout de pavo guisado con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	
ensalada de lechuga y tomate		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.	769 kcal	47,2 prot.
101,9 H.C.	23,6 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	53,1 H.C.	26,6 grasas	77,4 H.C.	28,4 grasas
6		7		8		9		10	
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)		Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)	
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)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	
ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y maíz		ensalada de lechuga y tomate		ensalada de lechuga y tomate	
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	
783 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.	769 kcal	47,2 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	76,3 H.C.	21,1 grasas
13		14		15		16		17	
Espirales de maíz con tomate frito		Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)		Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)		Judías verdes rehogadas con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		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		ensalada de lechuga y tomate		0		0		0	
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	
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
20		21		22		23		24	
Espirales de maíz con tomate frito (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)	
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		Guisantes al horno		0		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		Naranja/Pan sin gluten/ Agua	
677 kcal	34,9 prot.	664 kcal	47,9 prot.	815 kcal	44,1 prot.	733 kcal	42,1 prot.	666 kcal	46,3 prot.
91,8 H.C.	15,3 grasas	58,5 H.C.	25,2 grasas	99,9 H.C.	24,3 grasas	50,4 H.C.	38,7 grasas	72,9 H.C.	19,4 grasas
27		28		29		30		31	
Espirales de maíz con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo)		Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)		Sopa de cocido con arroz		<b>DÍA DE CASTILLA - LA MANCHA</b>	
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)		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)			
ensalada de lechuga y tomate		0		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			
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.		
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 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.