

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

				1
				Garbanzos a la catalana (Iacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)
				Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)

<i>Fruta/Pan °/ Agua</i>				
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.
2		5		6
				46,6 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
				8



810 kcal	39,8 prot.	625 kcal	39,1 prot.	769 kcal
103,1 H.C.	22,9 grasas	53,1 H.C.	26,6 grasas	77,4 H.C.
13		14		15
				47,2 prot.
				28,4 grasas

<p>II</p> <p>Fideuá boloñesa (carne picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)</p> <p>Palometa al horno en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)</p> <p>Graten de verduras (patata, berenjena, calabacín, huevo, tomate, nata) (PLV, L, H)</p>	<p>Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)</p> <p>Caella al horno a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)</p> <p>con tomate al ajillo</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p>Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)</p> <p>Tenera guisada a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p>Sopa de cocido con fideos (G, H)</p> <p>Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>
--	--	--	--	--

<i>Fruta/Pan °/ Agua</i>				
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.
18		19		20
				52,0 prot.
				14,4 grasas
				687 kcal
				67,9 H.C.
				37,4 prot.
				27,0 grasas
				612 kcal
				76,3 H.C.
				23,9 prot.
				21,1 grasas
				22

<p>Tiburones con tomate frito (G, H)</p> <p>Tortilla de atún (H, P)</p> <p>con tomate al ajillo</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p>Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)</p> <p>Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P)</p>	<p>Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, maíz, barritas de mar, cebolla, ajo) (P, H, C, M, S)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (G, S, PLV, L)</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p>Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)</p> <p>Magro guisado con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p>Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)</p> <p>Palometa al horno con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>
---	---	--	---	--

<i>Fruta/Pan °/ Agua</i>				
619 kcal	21,8 prot.	666 kcal	50,9 prot.	893 kcal
90,0 H.C.	16,2 grasas	59,0 H.C.	24,1 grasas	98,5 H.C.
25		26		27
				46,8 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
				29

<p>Macarrones con chorizo (tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, L, PLV)</p> <p>Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p>Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)</p> <p>Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)</p> <p>con tomate al ajillo</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p>Arroz valenciano (pollo, cerdo, cebolla, judía verde, tomate, ajo, pimentón)</p> <p>Coliflor gratinada con bechamel y tomate (ajo, cebolla) (L, PLV, G)</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p>Crema de calabaza (patata, cebolla)</p> <p>Pollo horneado a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p>Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)</p> <p>Merluza al horno con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) (P)</p> <p><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>
---	---	--	---	--

<i>Fruta/Pan °/ Agua</i>				
733 kcal	22,5 prot.	637 kcal	47,3 prot.	817 kcal
115,9 H.C.	16,6 grasas	41,4 H.C.	29,7 grasas	93,4 H.C.
				60,8 prot.
				20,3 grasas
				783 kcal
				73,1 H.C.
				40,1 prot.
				33,3 grasas
				763 kcal
				85,7 H.C.
				40,0 prot.
				27,2 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



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

Menú escolar (sin carne)

Marzo 2019

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

10 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, tomate, ajo) (P)	11 Crema de calabaza (patata, calabacín)	12 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	13 Crema de verduras (ajo, pimiento, ajo)	14 Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)
11 Tortilla de espinacas (H)	12 Merluza al horno en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	13 Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (G, H, L, PLV, S, Sul, C, M)	14 Cazón en salsa (P, A)	15 Croquetas de bacalao (G, H, L, PLV, S, P, C, M, A, FC, Mos)

832 kcal 111.2 H.C.	23.0 prot. 27.7 erasas	736 kcal 56.2 H.C.	29.3 prot. 42.8 erasas	877 kcal 92.0 H.C.	46.6 prot. 32.6 erasas	680 kcal 61.7 H.C.	48.2 prot. 25.6 erasas	736 kcal 88.7 H.C.	33.3 prot. 24.7 erasas
------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------

CARNIVAL		11 Fideuá con tomate frito (G, H)	12 Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)	13 Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (G, P, H, L, PLV, S, Sul, C, M)	14 Sopa de cocido con fideos (G, H)
		11 Caella al horno a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) con tomate al ajillo	12 Fruta/Pan ^o /Agua	13 Fruta/Pan ^o /Agua	14 Fruta/Pan ^o /Agua

11 Macarrones con tomate frito (G, H)	12 Puré de lentejas	13 Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)	14 Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	15 Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)
11 Palometa al horno en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P) con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria	12 Graten de verduras (patata, berenjena, calabacín, huevo, tomate, nata) (PLV, L, H) con ensalada de lechuga y tomate	13 Albóndigas de merluza guisadas a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (G, P, S, Sul)	14 Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)	15 Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)

733 kcal 77.0 H.C.	40.1 prot. 26.8 erasas	565 kcal 51.3 H.C.	45.5 prot. 19.3 erasas	812 kcal 112.1 H.C.	52.0 prot. 14.4 erasas	687 kcal 67.9 H.C.	37.4 prot. 27.0 erasas	612 kcal 76.3 H.C.	23.9 prot. 21.1 erasas
-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------

18 Tiburones con tomate frito (G, H)	19 Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo)	20 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	21 Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)	22 Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)
18 Tortilla de atún (H, P)	19 Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P) con tomate al ajillo	20 Varitas de merluza (G, P, L, PLV, H) con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria	21 Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	22 Palometa al horno con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)

619 kcal 90.0 H.C.	21.8 prot. 16.2 erasas	666 kcal 59.0 H.C.	50.9 prot. 24.1 erasas	893 kcal 98.5 H.C.	46.8 prot. 32.2 erasas	760 kcal 74.7 H.C.	49.5 prot. 26.8 erasas	698 kcal 87.7 H.C.	38.2 prot. 21.6 erasas
-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------

25 Macarrones con tomate frito (G, H)	26 Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)	27 Sopa minestrone (G, C, H, P, S, PLV, L, A)	28 Crema de calabaza (patata, cebolla)	29 Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)
25 Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H) con tomate al ajillo	26 Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)	27 Coliflor gratinada con bechamel y tomate (ajo, cebolla) (L, PLV, G)	28 Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	29 Merluza al horno con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) (P)

733 kcal 115.9 H.C.	22.5 prot. 16.6 erasac	637 kcal 41.4 H.C.	47.3 prot. 29.7 erasac	817 kcal 93.4 H.C.	60.8 prot. 20.3 erasac	783 kcal 73.1 H.C.	40.1 prot. 33.3 erasac	763 kcal 85.7 H.C.	40.0 prot. 27.2 erasac
------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.
G, gluten
L, lactosa
P, pescado
S, soja
Ses, sésamo

H, huevo
Cac, cacahuete

S, soja
Ses, sésamo

Sul, sulfitos
Alt, altramuces

C, crustáceos

M, mariscos

FC, frutos de cáscara

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

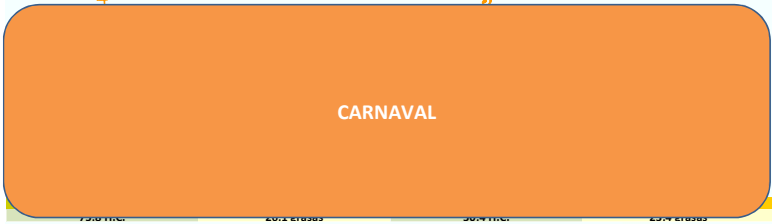
Menú visado por Dña. Laura del Valle Díez, Colegiada número CLM00024

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

<p>1 Espirales de maíz con tomate frito y queso (P)</p> <p>2 Zanahoria con patatas (cebolla, ajo)</p> <p>832 kcal 111.2 H.C. 23.0 prot. 27.7 erasas</p>	<p>3 Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)</p> <p>4 Puchero de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p>736 kcal 56.2 H.C. 29.3 prot. 42.8 erasas</p>	<p>5 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>6 Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)</p> <p>877 kcal 92.0 H.C. 46.6 prot. 32.6 erasas</p>	<p>7 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)</p> <p>8 Pollo guisado a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>680 kcal 61.7 H.C. 48.2 prot. 25.6 erasas</p>	<p>1 Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)</p> <p>2 Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>736 kcal 88.7 H.C. 33.3 prot. 24.7 erasas</p>
---	--	--	---	--



<p>11 Macarrones de maíz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave tomate, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>12 Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, G, Sul)</p> <p>13 con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p> <p>733 kcal 77.0 H.C. 40.1 prot. 26.8 erasas</p>	<p>12 Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)</p> <p>13 Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p>14 con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>565 kcal 51.3 H.C. 45.5 prot. 19.3 erasas</p>	<p>13 Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>14 Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p>15 con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p> <p>812 kcal 112.1 H.C. 39.8 prot. 22.9 erasas</p>	<p>14 Crema de calabacín con queso (patata, cebolla) (L, PLV)</p> <p>15 Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, G, Sul)</p> <p>625 kcal 53.1 H.C. 39.1 prot. 26.6 erasas</p>	<p>15 Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)</p> <p>16 Pavo guisado con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)</p> <p>769 kcal 77.4 H.C. 47.2 prot. 28.4 erasas</p>
---	--	--	---	--

<p>18 Espirales de maíz con tomate frito</p> <p>19 Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p>20 con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p> <p>619 kcal 90.0 H.C. 21.8 prot. 16.2 erasas</p>	<p>19 Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)</p> <p>20 Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p>21 con tomate al ajillo</p> <p>666 kcal 59.0 H.C. 50.9 prot. 24.1 erasas</p>	<p>20 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>21 Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p>22 con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p> <p>893 kcal 98.5 H.C. 46.8 prot. 32.2 erasas</p>	<p>21 Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo)</p> <p>22 Ragout de pavo guisado con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>760 kcal 74.7 H.C. 49.5 prot. 26.8 erasas</p>	<p>22 Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)</p> <p>23 Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, G, Sul)</p> <p>698 kcal 87.7 H.C. 38.2 prot. 21.6 erasas</p>
--	--	---	---	--

<p>25 Macarrones de maíz con tomate frito</p> <p>26 Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p>27 con tomate al ajillo</p> <p>733 kcal 115.9 H.C. 22.5 prot. 16.6 erasas</p>	<p>26 Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)</p> <p>27 Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)</p> <p>637 kcal 41.4 H.C. 47.3 prot. 29.7 erasas</p>	<p>27 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)</p> <p>28 Coliflor al horno con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>812 kcal 93.4 H.C. 60.8 prot. 20.3 erasas</p>	<p>28 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)</p> <p>29 Pollo horneado a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)</p> <p>30 con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p> <p>783 kcal 73.1 H.C. 40.1 prot. 33.3 erasas</p>	<p>29 Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)</p> <p>30 Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p>769 kcal 85.7 H.C. 40.0 prot. 27.2 erasas</p>
--	---	--	---	---

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.
G, gluten; L, lactosa; P, pescado; S, soja; Ses, sésamo; Sul, sulfitos; Alt, altramuces; M, mariscos; FC, frutos de cáscara.

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