

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



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

<p style="text-align:center;"><b>II</b></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 style="text-align:center;"><b>12</b></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 style="text-align:center;"><b>6</b></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 style="text-align:center;"><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p style="text-align:center;"><b>7</b></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 style="text-align:center;"><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p style="text-align:center;"><b>8</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos (G, H)</p> <p>Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)</p> <p style="text-align:center;"><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

<p style="text-align:center;"><b>18</b></p> <p>Tiburones con tomate frito (G, H)</p> <p>Tortilla de atún (H, P)</p> <p>con tomate al ajillo</p> <p style="text-align:center;"><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p style="text-align:center;"><b>19</b></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 style="text-align:center;"><b>13</b></p> <p>Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Albóndigas de merluza guisadas a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (G, P, S, Sul)</p> <p style="text-align:center;"><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p style="text-align:center;"><b>14</b></p> <p>Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)</p> <p>Lomo de sajonia al horno en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)</p> <p>con tomate al ajillo</p> <p style="text-align:center;"><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p style="text-align:center;"><b>15</b></p> <p>Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)</p> <p>Pavo guisado con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)</p> <p style="text-align:center;"><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

<p style="text-align:center;"><b>25</b></p> <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 style="text-align:center;"><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p style="text-align:center;"><b>26</b></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 style="text-align:center;"><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p style="text-align:center;"><b>20</b></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 style="text-align:center;"><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p style="text-align:center;"><b>21</b></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 style="text-align:center;"><i>Fruta/Pan °/ Agua</i></p>	<p style="text-align:center;"><b>22</b></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 style="text-align:center;"><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

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.



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

# Menú escolar (sin carne)

Marzo 2019

## LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

1 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, tomate, ajo) (P)	2 Crema de calabaza (patata, calabacín)	3 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	4 Crema de verduras (ajo, pimiento, ajo)	5 Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)
6 Tortilla de espínacas (H)	7 Merluza al horno en salsa verde (cebolla, patata, espínacas, pimiento verde, ajo) (P)	8 Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (G, H, L, PLV, S, Sul, C, M)	9 Cazón en salada (P, L)	10 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
------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------

11 <b>CARNAVAL</b>		12 Puré de lentejas		13 Fideuá con tomate frito (G, H)		14 Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)		15 Sopa de cocido con fideos (G, H)	
16 Caella al horno a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) con tomate al ajillo		17 Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (G, P, H, L, PLV, S, Sul, C, M)		18 Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)		19 Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)		20 Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	

11 Macarrones con tomate frito (G, H)		12 Palometa al horno en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P) con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria		13 Graten de verduras (patata, berenjena, calabacín, huevo, tomate, nata) (PLV, L, H) con ensalada de lechuga y tomate		14 Albóndigas de merluza guisadas a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (G, P, S, Sul)		15 Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)		16 Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)		17 Pote de alubias (alubia blanca, espínaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	
--	--	---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	---	--

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)	
23 Tortilla de atún (H, P)		24 Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P) con tomate al ajillo		25 Varitas de merluza (G, P, L, PLV, H) con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria		26 Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		27 Palometa al horno con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)	

25 Macarrones con tomate frito (G, H)		26 Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espínaca, 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)	
30 Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H) con tomate al ajillo		31 Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)		32 Coliflor gratinada con bechamel y tomate (ajo, cebolla) (L, PLV, G)		33 Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		34 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	
Espirales de maíz con tomate frito y queso (P)		Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)		Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		Crema de verduras (ajo, pimiento verde)		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)	
Salchichas con patatas (cebolla, ajo)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Ragout de pavo con tomate (zanahoria, calabacín, ajo)		Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)		Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)	
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
2		5		6		7		8	
<b>CARNAVAL</b>									
Macarrones de maíz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave tomate, zanahoria, cebolla, ajo)		Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con tomate casero (cebolla, zanahoria, ajo)		Crema de calabacín con queso (patata, cebolla) (L,PLV)		Pote de alubias (alubia blanca, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	
Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, G, Sul)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)		Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, G, Sul)		Pavo guisado con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)	
con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria		con ensalada de lechuga y tomate							
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.	39.8 prot. 22.9 erasas	625 kcal 53.1 H.C.	39.1 prot. 26.6 erasas	769 kcal 77.4 H.C.	47.2 prot. 28.4 erasas
11		12		13		14		15	
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)		Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo)		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)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Ragout de pavo guisado con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)		Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, G, Sul)	
con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria		con ensalada de lechuga y tomate		con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria		con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria		con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria	
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
18		19		20		21		22	
Macarrones de maíz con tomate frito		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)		Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)		Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)	
Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)		Coliflor al horno con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Pollo horneado a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)		Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)	
con tomate al ajillo						con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria			
733 kcal 115.9 H.C.	22.5 prot. 16.6 erasas	637 kcal 41.4 H.C.	47.3 prot. 29.7 erasas	817 kcal 93.4 H.C.	60.8 prot. 20.3 erasas	783 kcal 73.1 H.C.	40.1 prot. 33.3 erasas	769 kcal 85.7 H.C.	40.0 prot. 27.2 erasas
25		26		27		28		29	

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.