



# Menú Entero

Colegios Línea fría

Diciembre 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes					
30	Judías blancas con verduras Sul	31	Crema de champiñón	1	Fideua con tomate frito G, H	2	Cocido madrileño Sul	1	Arroz milanés S, PLV, L				
31	Merluza a la vizcaína G, L, PLV, P, H, C, M	1	Magro con verduras y patatas	2	Limonada en salsa de zanahoria F	3	Tortilla de calabaza H	2	Pollo en su jugo (Cebolla, Puerro)				
	Fruta/Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>				
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 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	77,4 H.C.	21,4 grasas				
4	Crema de lentejas	5	Crema de puerros	6		7		8					
5	Merluza en salsa vizcaína P	6	San Jacobo de jamón y queso G, H, L, PLV, S	<b>FESTIVOS</b>									
	Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>										
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.										
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas										
11	Garbanzos con verduras Sul	12	Patatas con pescado P	13	Espirales con verduras G, H	14	Lentejas con magro	15	Paella valenciana M, C				
12	Miniempanadillas de atún G, L, H, P, PLV, S, C, M,	13	Pastel de berenjenas G, H	14	Albondigas de carne con verduras G, S	15	Tortilla de acelgas H	16	Pavo con verduras				
	Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>				
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				
18	Lentejas con arroz	19	Crema de zanahorias	20	Macarrones con salchichas y tomate frito G,H	21	Judías blancas estofadas	22	Arroz con tomate				
19	Merluza al orly con verduras G, L, H, PLV, S, P	20	Ternera en su jugo con patatas	21	Abadejo al limón P	22	Tortilla de patatas H	23	Nuggets de pollo G,L,H				
	Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>				
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.	612 kcal	23,9 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				
25		26		27		28		29					
<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>													

## 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

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