



Menú Comedor Escolar

Septiembre 2018

Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
10		11		12		13		14	
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 (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)	
Tortilla de espinacas (H)		Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)		Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /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
17		18		19		20		21	
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)		Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)		Sopa de cocido con fideos (G, H)	
Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)		Miniempanadillas de atún (G, H, P, S, L, PLV, C, M)		Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua	
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
24		25		26		27		28	
Fideuá boloñesa (carne picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)		Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)		Pote asturiano (alubia blanca, lacón, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul, S, PLV, L)	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pastel de berenjenas (berenjena rebozada, huevo, tomate frito) (G, H, C, M, P, S, A, L, PLV, FC)		Albóndigas de pescado a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (G, P, S, Sul)		Lomo de cerdo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro)		Pavo con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/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

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