



# Menú escolar (sin H, pescado blanco, gluten, ternera)

Septiembre 2018

Tlfn. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
10	Espirales de maíz con tomate frito y atún (P)	11	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	12	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	13	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	14	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (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)
	<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>
	677 kcal 91,8 H.C.		664 kcal 58,5 H.C.		815 kcal 99,9 H.C.		733 kcal 50,4 H.C.		666 kcal 72,9 H.C.
	34,9 prot. 15,3 grasas		47,9 prot. 25,2 grasas		44,1 prot. 24,3 grasas		42,1 prot. 38,7 grasas		46,3 prot. 19,4 grasas
17	Espirales de maíz con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo)	18	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	19	Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	20	Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)	21	Sopa de cocido con arroz
	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)		Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)		Pollo a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)
	<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>
	745 kcal 92,0 H.C.		886 kcal 53,5 H.C.		923 kcal 106,4 H.C.		716 kcal 60,7 H.C.		680 kcal 77,4 H.C.
	30,2 prot. 23,8 grasas		35,8 prot. 57,4 grasas		46,8 prot. 31,1 grasas		48,1 prot. 28,6 grasas		41,6 prot. 21,4 grasas
21	Macarrones de maíz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave tomate, zanahoria, cebolla, ajo)	22	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	23	Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	24	Crema de calabacín con queso (patata, cebolla) (L, PLV)	25	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)
	Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)		Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)		Pavo con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)
	<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua</i>		<i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i>
	832 kcal 111,2 H.C.		736 kcal 56,2 H.C.		877 kcal 92,0 H.C.		680 kcal 61,7 H.C.		736 kcal 88,7 H.C.
	23,0 prot. 27,7 grasas		29,3 prot. 42,8 grasas		46,6 prot. 32,6 grasas		48,2 prot. 25,6 grasas		33,3 prot. 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

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.

