

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – SEPTIEMBRE 2018 – 4 AÑOS EN ADELANTE

								VIERNES 7	
LUNES 10		MARTES 11		MIÉRCOLES 12		JUEVES 13		MACARRONES BOLOÑESA (1,3) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA YOGURT (7)	
CREMA DE ESPINACAS (14) VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON MAIZ FRUTA	ARROZ CON POLLO (6,7) y verduras TORTILLA DE CALABACIN (3) ENSALADA CON TOMATE YOGURT (7)	JUDÍAS PINTAS (1,6,14) con chorizo RAGOUT DE TERNERA ENSALADA TROPICAL CON PIÑA FRUTA	ENSALADA ITALIANA (1,3,6) POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	VIERNES 14		LENTEJAS BURGALESA (1,6,14) con verduras y chorizo PESCADILLA CON PISTO (4) ENSALADA CON REMOLACHA VASITO DE HELADO (3,5,7,8)			
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21					
CREMA DE VERDURAS (14) ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) PATATAS CUADRO FRUTA	JUDÍAS BLANCAS GUIADAS (1,6,14) con verduras BACALAO A LA GALLEGA (1,4) ENSALADA CON TOMATE YOGURT (7)	BRÓCOLI REHOGADO (14) con bacon RAGOUT DE PAVO CHAMPIÑÓN AL AJILLO FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (2,3) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	FIDEUA MIXTA (1,3,6,7) MERLUZA A LA ANDALUZA (1,3,4) ENSALADA CON EDAM (7) NATILLAS (7)					
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28					
MENESTRA DE VERDURAS (14) con bacon HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) PATATAS FRITAS FRUTA	ENSALADA CAMPERA (3,4,14) BACALAO A LA VASCA (1,4) ENSALADA CON MAÍZ YOGURT (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (6,14) FRUTA	ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS (1,6,14) con verduras FILETE POLLO EN PEPITORIA (1,3,5) ENSALADA CON SOJA (6) YOGURT (7)					

DANDO CUMPLIMIENTO A LA NORMATIVA 1169/2011 AL CONSUMIDOR PASAMOS A INFORMARLES DE LOS 14 ALERGENOS DEL MENÚ DEL COMEDOR CON SUS DISTINTAS LEYENDAS

1-GLUTEN

2-CRUSTACEOS

3-HUEVO

4-PESCADO

5-FRUTOS DE CASCARA

6-SOJA

7-LECHE

8-CACAHUETES

9-MOSTAZA

10-APIO

11-SESAMO

12-ALTRAMUCES

13-MOLUSCOS

14-SULFITOS



Estimados padres:

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

VIERNES 7

Kilocalorías	791
Lípidos	27
Proteínas	31
Hidratos carbono	100

LUNES 10

Kilocalorías	800
Lípidos	28
Proteínas	33
Hidratos carbono	97

MARTES 11

Kilocalorías	810
Lípidos	20
Proteínas	29
Hidratos carbono	104

MIÉRCOLES 12

Kilocalorías	828
Lípidos	26
Proteínas	48
Hidratos carbono	90

JUEVES 13

Kilocalorías	841
Lípidos	30
Proteínas	37
Hidratos carbono	101

VIERNES 14

Kilocalorías	675
Lípidos	21
Proteínas	39
Hidratos carbono	75

LUNES 17

Kilocalorías	828
Lípidos	40
Proteínas	25
Hidratos carbono	92

MARTES 18

Kilocalorías	729
Lípidos	22
Proteínas	40
Hidratos carbono	85

MIÉRCOLES 19

Kilocalorías	711
Lípidos	33
Proteínas	40
Hidratos carbono	59

JUEVES 20

Kilocalorías	768
Lípidos	25
Proteínas	25
Hidratos carbono	108

VIERNES 21

Kilocalorías	772
Lípidos	23
Proteínas	36
Hidratos carbono	102

LUNES 24

Kilocalorías	815
Lípidos	36
Proteínas	24
Hidratos carbono	96

MARTES 25

Kilocalorías	583
Lípidos	23
Proteínas	23
Hidratos carbono	67

MIÉRCOLES 26

Kilocalorías	798
Lípidos	28
Proteínas	36
Hidratos carbono	93

JUEVES 27

Kilocalorías	736
Lípidos	19
Proteínas	27
Hidratos carbono	110

VIERNES 28

Kilocalorías	770
Lípidos	27
Proteínas	41
Hidratos carbono	82