

# C.C. COLEGIO MONTPELLIER

## MENÚ ESCOLAR – OCTUBRE 2018 – 4 AÑOS EN ADELANTE

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
MACARRONES BOLONESA (1,3) CINTA LOMO ADOBADA PLANCHA ENSALADA CON TOMATE FRUTA	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS (1,6,14) TORTILLA DE CALABACÍN (3) ENSALADA CON ZANAHORIA NATILLAS (7)	CREMA DE CALABAZA (14) PESCADILLA CON PISTO (4) ENSALADA CON PAVO (6) FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS (1,6,14) RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS FRUTA	BROCOLI GRATINADO (1,7) CALAM, CROQ Y EMPA (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON MAÍZ YOGURT (7)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PAELLA DE POLLO (6,7) BACALAO EN SALSA VERDE (1,4) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (14) FILETE DE POLLO EMPANADO (1,3) ENSALADA CON ACEITUNAS YOGURT (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA (6,14) FRUTA	CREMA DE CALABACIN (14) MERLUZA A LA MADRILEÑA (1,3,4) PATATA CUADRO FRUTA	<b>NO LECTIVO</b>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON ATUN (1,3,4) HAMBURGUESA ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	JUDIAS PINTAS GUIADAS (1,6,14) BACALAO A LA ANDALUZA (1,3,4) ENSALADA CON TOMATE YOGUR (7)	MENESTRA DE VERDURAS (14) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS (1,6,14) POLLO ASADO ENSALADA CON EDAM (7) FRUTA	CREMA DE PUERROS (14) CHULETA DE AGUJA PLANCHA PATATAS FRITAS NATILLAS (7)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS BURGALESA (1,6,14) FILETE DE ATÚN EMPANADO (1,2,3,4,6,7,13) ENSALADA CON TOMATE FRUTA	PATATAS CON CARNE (14) HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) PISTO DE VERDURAS YOGURT (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO REPOLLO, PATATA, ZANAHORIA (6,14) FRUTA	ARROZ CON TOMATE POLLO EN PEPITORIA (1,3,5) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	JUDIAS VERDES REHOGADAS (14) PESCADILLA A LA GALLEGA (1,4) PATATAS FRITAS YOGURT (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
CREMA DE VERDURAS (14) ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) ARROZ COCIDO FRUTA	FIDEUA MIXTA (1,3,6,7) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON REMOLACHA FLAN DE VAINILLA (7)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (1,6,14) BACALAO A LA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA		

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

4-PESCADO

7-LECHE

10-APIO

13-MOLUSCOS

2-CRUSTACEOS

5-FRUTOS DE CASCARA

8-CACAHUETES

11-SESAMO

14-SULFITOS

3-HUEVO

6-SOJA

9-MOSTAZA

12-ALTRAMUCES



**Estimados padres:**

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

<b>LUNES 1</b>		<b>MARTES 2</b>		<b>MIÉRCOLES 3</b>		<b>JUEVES 4</b>		<b>VIERNES 5</b>	
Kilocalorías	770	Kilocalorías	763	Kilocalorías	615	Kilocalorías	804	Kilocalorías	658
Lípidos	28	Lípidos	21	Lípidos	26	Lípidos	18	Lípidos	27
Proteínas	35	Proteínas	34	Proteínas	27	Proteínas	50	Proteínas	19
Hidratos carbono	90	Hidratos carbono	78	Hidratos carbono	65	Hidratos carbono	102	Hidratos carbono	81
<b>LUNES 8</b>		<b>MARTES 9</b>		<b>MIÉRCOLES 10</b>		<b>JUEVES 11</b>		<b>VIERNES 12</b>	
Kilocalorías	845	Kilocalorías	725	Kilocalorías	798	Kilocalorías	639	<b>NO LECTIVO</b>	
Lípidos	29	Lípidos	30	Lípidos	28	Lípidos	23		
Proteínas	35	Proteínas	35	Proteínas	36	Proteínas	36		
Hidratos carbono	107	Hidratos carbono	74	Hidratos carbono	93	Hidratos carbono	68		
<b>LUNES 15</b>		<b>MARTES 16</b>		<b>MIÉRCOLES 17</b>		<b>JUEVES 18</b>		<b>VIERNES 19</b>	
Kilocalorías	901	Kilocalorías	767	Kilocalorías	771	Kilocalorías	702	Kilocalorías	813
Lípidos	37	Lípidos	25	Lípidos	32	Lípidos	20	Lípidos	42
Proteínas	31	Proteínas	38	Proteínas	28	Proteínas	34	Proteínas	34
Hidratos carbono	106	Hidratos carbono	86	Hidratos carbono	86	Hidratos carbono	88	Hidratos carbono	71
<b>LUNES 22</b>		<b>MARTES 23</b>		<b>MIÉRCOLES 24</b>		<b>JUEVES 25</b>		<b>VIERNES 26</b>	
Kilocalorías	825	Kilocalorías	742	Kilocalorías	798	Kilocalorías	986	Kilocalorías	589
Lípidos	27	Lípidos	28	Lípidos	28	Lípidos	33	Lípidos	22
Proteínas	38	Proteínas	35	Proteínas	36	Proteínas	36	Proteínas	28
Hidratos carbono	98	Hidratos carbono	83	Hidratos carbono	93	Hidratos carbono	131	Hidratos carbono	68
<b>LUNES 29</b>		<b>MARTES 30</b>		<b>MIÉRCOLES 31</b>					
Kilocalorías	808	Kilocalorías	812	Kilocalorías	780				
Lípidos	36	Lípidos	39	Lípidos	18				
Proteínas	25	Proteínas	35	Proteínas	42				
Hidratos carbono	98	Hidratos carbono	72	Hidratos carbono	108				