

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – NOVIEMBRE 2018 – 3 AÑOS

<p>LUNES 5</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA</p>	<p>MARTES 6</p> <p>CREMA DE CALABACIN (14)</p> <p>POLLO AL AJILLO (1) PATATAS FRITAS ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 7</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, chorizo, ternera (6,14) FRUTA</p>	<p>JUEVES 8</p> <p>PATATAS CON ADOBILLO (14)</p> <p>FILETE MERLUZA AL HORNO (1,4) ENSALADA CON TOMATE FRUTA</p>	<p>VIERNES 9</p> <p>FESTIVO</p>
<p>LUNES 12</p> <p>CREMA DE CALABAZA (14)</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA ENSALADA CON MAÍZ FRUTA</p>	<p>MARTES 13</p> <p>JUDIAS PINTAS (1,6,14) con chorizo MERLUZA MENIER (1,4,7) ENSALADA CON ZANAHORIA ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 14</p> <p>CODITOS CON TOMATE (1,3)</p> <p>FILETE POLLO PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>JUEVES 15</p> <p>CREMA DE VERDURA (14)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON SOJA (6) FRUTA</p>	<p>VIERNES 16</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS (1,6,14)</p> <p>BACALAO A LA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON ACEITUNAS YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 19</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (2,3)</p> <p>VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA</p>	<p>MARTES 20</p> <p>MARMITAKO (4,14)</p> <p>HUEVOS CON BECHAMEL (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON REMOLACHA ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 21</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, chorizo, ternera (6,14) FRUTA</p>	<p>JUEVES 22</p> <p>CREMA DE CALABACIN (14)</p> <p>HAMBURGUESA COMPLETA (1,3,5,6,7) PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>VIERNES 23</p> <p>MACARRONES CON TOMATE (1,3)</p> <p>PESCADILLA MENIER (1,4,7) ARROZ COCIDO YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 26</p> <p>SOPA DE AVE (1,3,14)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>MARTES 27</p> <p>LENTEJAS A LA BURGALESA (1,6,14)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 28</p> <p>ARROZ CON POLLO (6,7)</p> <p>BACALAO A LA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON TOMATE FRUTA</p>	<p>JUEVES 29</p> <p>CREMA DE VERDURAS (14)</p> <p>SAN JACOBO (1,3,6,7) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA</p>	<p>VIERNES 30</p> <p>JUDIAS BLANCAS GUIADAS (1,6,14) con verduras MERLUZA CON PISTO (4) ENSALADA CON EDAM (7) YOGURT (7)</p>

DANDO CUMPLIMIENTO A LA NORMATIVA 1169/2011 AL CONSUMIDOR PASAMOS A INFORMAR DE LOS 14 ALERGENOS OBLIGATORIOS

1-GLUTEN

4-PESCADO

7-LECHE

10-APIO

13-MOLUSCOS

2-CRUSTACEOS

5-FRUTOS DE CÁSCARA

8-CACAHUETE

11-SESAMO

14-SULFITOS

3-HUEVO

6-SOJA

9-MOSTAZA

12-ALTRAMUCES



Estimados padres:

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

LUNES 5			MARTES 6			MIERCOLES 7			JUEVES 8			VIERNES 9		
Kilocal.	955	Proteínas 32	Kilocal.	732	Proteínas 34	Kilocal.	798	Proteínas 36	Kilocal.	717	Proteínas 41	FESTIVO		
Lípidos	29	H. Carb. 137	Lípidos	31	H. Carb. 75	Lípidos	28	H. Carb. 93	Lípidos	29	H. Carb. 70			
Saturadas	6		Saturadas	7		Saturadas	11		Saturadas	8				
LUNES 12			MARTES 13			MIERCOLES 14			JUEVES 15					
Kilocal.	701	Proteínas 29	Kilocal.	845	Proteínas 44	Kilocal.	923	Proteínas 41	Kilocal.	651	Proteínas 23	Kilocal.	740	Proteínas 41
Lípidos	28	H. Carb. 78	Lípidos	31	H. Carb. 87	Lípidos	37	H. Carb. 102	Lípidos	25	H. Carb. 79	Lípidos	16	H. Carb. 102
Saturadas	10		Saturadas	10		Saturadas	13		Saturadas	6		Saturadas	4	
LUNES 19			MARTES 20			MIERCOLES 21			JUEVES 22			VIERNES 23		
Kilocal.	835	Proteínas 29	Kilocal.	713	Proteínas 28	Kilocal.	798	Proteínas 36	Kilocal.	910	Proteínas 30	Kilocal.	718	Proteínas 31
Lípidos	28	H. Carb. 114	Lípidos	28	H. Carb. 85	Lípidos	28	H. Carb. 93	Lípidos	39	H. Carb. 105	Lípidos	27	H. Carb. 85
Saturadas	7		Saturadas	9		Saturadas	11		Saturadas	6		Saturadas	8	
LUNES 26			MARTES 27			MIERCOLES 28			JUEVES 29			VIERNES 30		
Kilocal.	750	Proteínas 23	Kilocal.	775	Proteínas 36	Kilocal.	819	Proteínas 39	Kilocal.	804	Proteínas 21	Kilocal.	657	Proteínas 35
Lípidos	34	H. Carb. 89	Lípidos	18	H. Carb. 86	Lípidos	21	H. Carb. 114	Lípidos	30	H. Carb. 89	Lípidos	19	H. Carb. 76
Saturadas	10		Saturadas	8		Saturadas	6		Saturadas	8		Saturadas	3	

CONSEJO PARA LAS CENAS

LUNES 5		MARTES 6		MIERCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9			
VERDURA		SOPA		ENSALADA		VERDURA		FESTIVO			
CARNE		PESCADO		POLLO		HUEVO					
LUNES 12		MARTES 13		MIERCOLES 14		JUEVES 15				VIERNES 16	
SOPA		VERDURA		ENSALADA		SOPA				CREMA	
PESCADO		POLLO		CARNE		PESCADO		HUEVO			
LUNES 19		MARTES 20		MIERCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23			
VERDURA		ENSALADA		CREMA		VERDURA		SOPA			
POLLO		PESCADO		POLLO		PESCADO		HUEVO			
LUNES 26		MARTES 27		MIERCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30			
SOPA		ENSALADA		VERDURA		CREMA		ENSALADA			
PESCADO		PAVO		POLLO		PESCADO		HUEVO			