

# C.C. COLEGIO MONTPELLIER

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

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

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