

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – DICIEMBRE 2018 – 3 AÑOS

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ A LA CHARCUTERA (6,7) con fiambre y verduras TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON TOMATE FRUTA	CREMA DE PUERROS (14) CENTRO DE SALMÓN AL HORNO (1,4) ENSALADA CON MAÍZ ACTIMEL (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (6,14) FRUTA	NO LECTIVO	FESTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
MACARRONES CON TOMATE (1,3,7) HAMBURGUESA A LA PLANCHA ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	JUDÍAS PINTAS (1,6,14) MERLUZA A LA MADRILEÑA (1,3,4) ENSALADA TROPICAL CON PIÑA ACTIMEL (7)	CREMA DE VERDURAS (14) CINTA DE LOMO PLANCHA ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS (1,6,14) con verduras BACALAO A LA RIOJANA (,4) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	CREMA DE ESPINACAS (14) POLLO ASADO PATATAS FRITAS YOGURT (7)
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
ARROZ CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (14) ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) PATATA CUADRO ACTIMEL (7)	FIDEUA MIXTA (1,3,6,7) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	ENTREMESES (3,6,7) PERRITO CALIENTE (1,3,6,7,11) PATATAS FRITAS COPA DE CHOCOLATE (1,5,6,7,8)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (6,14) 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-CACAHUETE

11-SESAMO

14-SULFITOS

3-HUEVO

6-SOJA

9-MOSTAZA

12-ALTRAMUCES



Estimados padres:

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

LUNES 3			MARTES 4			MIERCOLES 5			JUEVES 6			VIERNES 7		
Kilocal.	826	Proteína 26	Kilocal.	691	Proteína 35	Kilocal.	798	Proteína 36	NO LECTIVO			FESTIVO		
Lipidos	30	H. Carb. 109	Lipidos	27	H. Carb. 72	Lipidos	28	H. Carb. 93						
Saturadas	9		Saturadas	7		Saturadas	11							
LUNES 10			MARTES 11			MIERCOLES 12			JUEVES 13			VIERNES 14		
Kilocal.	920	Proteína 29	Kilocal.	900	Proteína 53	Kilocal.	865	Proteína 33	Kilocal.	747	Proteína 42	Kilocal.	613	Proteína 29
Lipidos	39	H. Carb. 109	Lipidos	29	H. Carb. 98	Lipidos	54	H. Carb. 57	Lipidos	21	H. Carb. 89	Lipidos	21	H. Carb. 72
Saturadas	4		Saturadas	9		Saturadas	19		Saturadas	5		Saturadas	4	
LUNES 17			MARTES 18			MIERCOLES 19			JUEVES 20			VIERNES 21		
Kilocal.	802	Proteína 26	Kilocal.	835	Proteína 25	Kilocal.	754	Proteína 29	Kilocal.	784	Proteína 27	Kilocal.	798	Proteína 36
Lipidos	23	H. Carb. 118	Lipidos	40	H. Carb. 94	Lipidos	14	H. Carb. 99	Lipidos	31	H. Carb. 99	Lipidos	28	H. Carb. 93
Saturadas	6		Saturadas	11		Saturadas	7		Saturadas	13		Saturadas	11	

CONSEJO PARA LAS CENAS

LUNES 3		MARTES 4		MIERCOLES 5		JUEVES 6		VIERNES 7	
VERDURA	CARNE	SOPA	POLLO	ENSALADA	HUEVO	NO LECTIVO		FESTIVO	
LUNES 10	LUNES 17	MARTES 11	MARTES 18	MIERCOLES 12	MIERCOLES 19				
VERDURA	PESCADO	SOPA	CARNE	CREMA	HUEVO	ENSALADA	POLLO	SOPA	PESCADO
VERDURA	POLLO	SOPA	PESCADO	ENSALADA	CARNE	CREMA	PAVO	VERDURA	PESCADO