

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – DICIEMBRE 2018 – 4 AÑOS EN ADELANTE

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 (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	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	JUDIAS PINTAS (1,6,14) MERLUZA A LA MADRILEÑA (1,3,4) ENSALADA TROPICAL CON PIÑA FLAN DE VAINILLA (7)	BRÓCOLI REHOGADO (14) con Bacon CHULETA DE AGUJA 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 FILETE ATÚN EMPANADO (1,2,3,4,6,7,13) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	JUDÍAS VERDES (14) rehogadas con ajo y aceite ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) PATATA CUADRO YOGURT (7)	FIDEUA MIXTA (1,3,6,7) TORTILLA DE CALABACÍN (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

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.

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