

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR - ENERO 2019 - 4 AÑOS EN ADELANTE

	<p>MARTES 8</p> <p>MACARRONES CON TOMATE (1,3)</p> <p>HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)</p> <p>CHAMPIÑÓN AL AJILLO</p> <p>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR</p>	<p>MIÉRCOLES 9</p> <p>GUISANTES CON BACÓN (14)</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA</p> <p>PURÉ DE PATATA (7)</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 10</p> <p>PAELLA DE POLLO (6,7)</p> <p>FILETE MERLUZA SALSA VERDE (1,4)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 11</p> <p>LENTEJAS A LA BURGALESA (1,6,14)</p> <p>FILETE POLLO PLANCHA</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 14</p> <p>FIDEUA MIXTA (1,3,6,7)</p> <p>ATÚN EMPANADO (1,2,3,4,6,7,13)</p> <p>ENSALADA CON SOJA (6)</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 15</p> <p>CREMA DE VERDURAS (14)</p> <p>RAGOUT DE PAVO</p> <p>PATATAS CUADRO</p> <p>YOGURT (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 16</p> <p>ARROZ A LA ANDALUZA (6,7)</p> <p>BACALAO A LA ROMANA (1,3,4)</p> <p>ENSALADA CON REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 17</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14)</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO</p> <p>Repollo, patatas, zanahoria</p> <p>Garbanzos, ternera, chorizo (6,14)</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 18</p> <p>JUDIAS PINTAS GUIADAS (1,6,14)</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN (3)</p> <p>ENSALADA CON PIÑA</p> <p>FLAN DE VAINILLA (7)</p>
<p>LUNES 21</p> <p>ARROZ CON VERDURAS</p> <p>ALBÓNDIGAS CON CARNE (1,6)</p> <p>ENSALADA CON SOJA (6)</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 22</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (1,6,14)</p> <p>MERLUZA CON PISTO (4)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>YOGURT (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 23</p> <p>CREMA DE VERDURAS (14)</p> <p>HUEVOS FRITOS (3)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 24</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA (6,7)</p> <p>FILETE DE POLLO AL LIMÓN (1)</p> <p>ZANAHORIAS BABY</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 25</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (1,6,14)</p> <p>MAGRO CON TOMATE</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 28</p> <p>FIDEUA MIXTA (1,3,6,7)</p> <p>HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 29</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (14)</p> <p>PESCADILLA A LA GALLEGA (1,4)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>NATILLAS (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 30</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14)</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO</p> <p>Repollo, patatas, zanahoria</p> <p>Garbanzos, ternera, chorizo (6,14)</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 31</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>SALMÓN AL HORNO (1,4)</p> <p>ENSALADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA</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 CÁSCARA

8- CACAHUETES

11- SESAMO

14- SULFITOS

3- HUEVO

6- SOJA

9- MOSTAZA

12- ALTRAMUCES

www.colegiomontpellier.es

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Estimados padres:

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Kilocalorías	783	821	708	725
Lípidos	24	37	20	21
Saturadas	6	7	6	4
Proteínas	24	30	29	45
Hidratos carbono	115	86	100	81

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Kilocalorías	816	708	840	789
Lípidos	26	23	25	28
Saturadas	7	5	8	11
Proteínas	34	40	38	36
Hidratos carbono	108	80	112	92

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Kilocalorías	898	791	692	746
Lípidos	36	30	23	18
Saturadas	11	8	7	4
Proteínas	26	41	41	49
Hidratos carbono	119	80	76	89

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31
Kilocalorías	783	789	794
Lípidos	22	28	26
Saturadas	7	11	6
Proteínas	28	36	32
Hidratos carbono	113	92	105