

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – FEBRERO 2019 – 4 AÑOS EN ADELANTE

				VIERNES 1
				JUDÍAS PINTAS GUISADAS (1,6,14) POLLO ASADO ENSALADA CON MAÍZ YOGURT (7)
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
PAELLA DE POLLO (6,7) CINTA LOMO ADOBADA PLANCHA ENSALADA CON TOMATE FRUTA	LENTEJAS A LA BURGALESA (1,6,14) MERLUZA A LA VASCA (1,4) GUISANTES SALTEADOS (14) YOGURT (7)	MARMITAKO (4,14) FILETE DE POLLO EMPANADO (1,3) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE (1,3,4) TORTILLA DE CALABACÍN (3) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	CREMA REINA (14) BACALAO A LA ROMANA (1,3,4) PATATAS FRITAS FLAN DE VAINILLA (7)
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
FIDEUA MIXTA (1,3,6,7) ATÚN EMPANADO (1,2,3,4,6,7,13) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS (14) FILETE POLLO PEPITORIA (1,3,5) PATATAS CUADRO YOGURT (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (6,14) FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (2,3) BACALAO A LA VIZCAÍNA (4) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	JUDIAS BLANCAS (1,6,14) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA YOGURT (7)
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS FRESCAS (14) ENSALADA CON SOJA (6) FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS (1,6,14) CROQUETAS Y EMPANADILLAS (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON ZANAHORIA NATILLAS (7)	PATATAS CON CARNE (14) HUEVOS FRITOS (3) ENSALADA CON TOMATE FRUTA	JUDIAS VERDES (14) RAGOUT DE POLLO JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA	CREMA PARMENTIER (14) PESCADILLA A LA GALLEGA (1,4) ENSALADA CON PAVO (6) YOGURT (7)
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	
CODITOS BOLONESA (1,3) HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS (14) HAMBURGUESA DE TERNERA PATATAS CUADRO YOGURT (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (6,14) FRUTA	PAELLA DE POLLO (6,7) FILETE DE MERLUZA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON HUEVO (3) 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-CACAHUETES

11-SESAMO

14-SULFITOS

3-HUEVO

6-SOJA

9-MOSTAZA

12-ALTRAMUCES



Estimados padres:

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 1	
Kilocalorías	825	Kilocalorías	818	Kilocalorías	694	Kilocalorías	773	Kilocalorías	693
Lípidos	31	Lípidos	26	Lípidos	26	Lípidos	17	Lípidos	21
Saturadas	11	Saturadas	7	Saturadas	7	Saturadas	7	Saturadas	4
Proteínas	33	Proteínas	48	Proteínas	38	Proteínas	29	Proteínas	37
Hidratos carbono	100	Hidratos carbono	91	Hidratos carbono	73	Hidratos carbono	98	Hidratos carbono	79
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 8	
Kilocalorías	821	Kilocalorías	826	Kilocalorías	789	Kilocalorías	682	Kilocalorías	692
Lípidos	26	Lípidos	37	Lípidos	28	Lípidos	24	Lípidos	18
Saturadas	7	Saturadas	9	Saturadas	11	Saturadas	6	Saturadas	5
Proteínas	34	Proteínas	36	Proteínas	36	Proteínas	35	Proteínas	31
Hidratos carbono	109	Hidratos carbono	84	Hidratos carbono	92	Hidratos carbono	76	Hidratos carbono	97
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 15	
Kilocalorías	926	Kilocalorías	846	Kilocalorías	698	Kilocalorías	718	Kilocalorías	656
Lípidos	42	Lípidos	24	Lípidos	19	Lípidos	27	Lípidos	20
Saturadas	15	Saturadas	8	Saturadas	7	Saturadas	7	Saturadas	3
Proteínas	29	Proteínas	31	Proteínas	29	Proteínas	36	Proteínas	29
Hidratos carbono	105	Hidratos carbono	96	Hidratos carbono	76	Hidratos carbono	80	Hidratos carbono	79
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 22	
Kilocalorías	861	Kilocalorías	856	Kilocalorías	702	Kilocalorías	735	Kilocalorías	535
Lípidos	28	Lípidos	40	Lípidos	14	Lípidos	21	Lípidos	15
Saturadas	9	Saturadas	5	Saturadas	5	Saturadas	6	Saturadas	3
Proteínas	30	Proteínas	28	Proteínas	37	Proteínas	30	Proteínas	28
Hidratos carbono	117	Hidratos carbono	92	Hidratos carbono	100	Hidratos carbono	103	Hidratos carbono	69