

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR - MARZO 2019 - 3 AÑOS

	<p>MARTES 5</p> <p>MACARRONES ITALIANA (1,3,6,7)</p> <p>CINTA DE LOMO PLANCHA ENSALADA CON TOMATE ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 6</p> <p>POTAJE DE VIGILIA (1,3,4,14)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>JUEVES 7</p> <p>CREMA DE PUERROS (14)</p> <p>RAGOUT DE POLLO ESTOFADO PATATA CUADRO FRUTA</p>	<p>VIERNES 8</p> <p>ARROZ CON VERDURA</p> <p>FILETE MERLUZA RIOJANA (4) ENSALADA CON MAÍZ YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 11</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y QUESO (1,3,7)</p> <p>VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA</p>	<p>MARTES 12</p> <p>CREMA DE VERDURAS (14)</p> <p>POLLO AL AJILLO (1) PATATAS FRITAS ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 13</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, chorizo, ternera (6,14) FRUTA</p>	<p>JUEVES 14</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO A LA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA</p>	<p>VIERNES 15</p> <p>JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS (1,14)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON TOMATE YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 18</p> <p>PAELLA (6,7)</p> <p>HAMBURGUESA PLANCHA CHAMPIÑÓN AL AJILLO FRUTA</p>	<p>MARTES 19</p> <p>CREMA DE JUDIAS VERDES (14)</p> <p>MERLUZA MENIER (1,4,7) ENSALADA CON ACEITUNAS ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 20</p> <p>LENTEJAS LIONESA (1,7,14)</p> <p>FILETE DE POLLO A LA CREMA (7) TOMATE PROVENZAL (1) QUESO BRIE (7)</p>	<p>JUEVES 21</p> <p>CREMA DE CALABACIN (14)</p> <p>SAN JACOBO (1,3,6,7) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>VIERNES 22</p> <p>JUDIAS PINTAS CON VERDURAS (14)</p> <p>CENTRO DE SALMÓN AL HORNO (1,4) PATATAS FRITAS (6) YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 25</p> <p>MACARRONES BOLONESA (1,3)</p> <p>HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON PAVO (6) FRUTA</p>	<p>MARTES 26</p> <p>CREMA DE VERDURAS (14)</p> <p>PESCADILLA A LA GALLEGA (1,4) PATATAS FRITAS ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 27</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, chorizo, ternera (6,14) FRUTA</p>	<p>JUEVES 28</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>POLLO EN PEPITORIA (1,3,5) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>VIERNES 29</p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURA (14)</p> <p>VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON MAÍZ YOGURT (7)</p>

DANDO CUMPLIMIENTO A LA NORMATIVA 1169/2011 AL CONSUMIDOR PASAMOS A INFORMARLE DE LOS 14 ALERGENOS OBLIGATORIOS

1- GLUTEN

2- CRUSTACEOS

3- HUEVO

4- PESCADO

5- FRUTOS DE CÁSCARA

6- SOJA

7- LECHE

8- CACAHUETE

9- MOSTAZA

10- APIO

11- SESAMO

12- ALTRAMUCES

13- MOLUSCOS

14- SULFITOS



Estimados padres:

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
	Kilocal. 688 Proteínas 38 Lípidos 18 H. Carb. 89 Saturadas 5	Kilocal. 783 Proteínas 37 Lípidos 26 H. Carb. 91 Saturadas 7	Kilocal. 756 Proteínas 38 Lípidos 27 H. Carb. 84 Saturadas 8	Kilocal. 751 Proteínas 28 Lípidos 24 H. Carb. 102 Saturadas 1
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Kilocal. 994 Proteínas 37 Lípidos 35 H. Carb. 127 Saturadas 8	Kilocal. 852 Proteínas 37 Lípidos 35 H. Carb. 93 Saturadas 10	Kilocal. 789 Proteínas 36 Lípidos 28 H. Carb. 92 Saturadas 11	Kilocal. 699 Proteínas 37 Lípidos 29 H. Carb. 68 Saturadas 12	Kilocal. 624 Proteínas 29 Lípidos 10 H. Carb. 73 Saturadas 3
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Kilocal. 929 Proteínas 29 Lípidos 40 H. Carb. 110 Saturadas 6	Kilocal. 740 Proteínas 29 Lípidos 32 H. Carb. 81 Saturadas 11	Kilocal. 853 Proteínas 50 Lípidos 29 H. Carb. 89 Saturadas 8	Kilocal. 725 Proteínas 20 Lípidos 26 H. Carb. 78 Saturadas 8	Kilocal. 774 Proteínas 43 Lípidos 23 H. Carb. 88 Saturadas 3
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Kilocal. 858 Proteínas 31 Lípidos 28 H. Carb. 115 Saturadas 9	Kilocal. 734 Proteínas 33 Lípidos 25 H. Carb. 91 Saturadas 8	Kilocal. 789 Proteínas 36 Lípidos 28 H. Carb. 92 Saturadas 11	Kilocal. 824 Proteínas 31 Lípidos 29 H. Carb. 106 Saturadas 8	Kilocal. 621 Proteínas 22 Lípidos 23 H. Carb. 77 Saturadas 3

CONSEJO PARA LAS CENAS

	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
	ENSALADA PESCADO	VERDURA CARNE	SOPA PESCADO	CREMA HUEVO
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
VERDURA CARNE	SOPA HUEVO	ENSALADA PESCADO	CREMA POLLO	VERDURA PESCADO
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
VERDURA PESCADO	ENSALADA HUEVO	SOPA CARNE	CREMA PESCADO	VERDURA HUEVO
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
VERDURA PESCADO	CREMA POLLO	ENSALADA HUEVO	SOPA PESCADO	VERDURA CARNE