

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR - MARZO 2019 - 4 AÑOS EN ADELANTE

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

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.

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