

# C.C. COLEGIO MONTPPELLIER

## MENÚ ESCOLAR – ABRIL 2019 – 4 AÑOS EN ADELANTE

<p><b>LUNES 1</b></p> <p>PAELLA MIXTA (6,7)</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA (1)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>MARTES 2</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (1,,6,14)</p> <p>BACALAO CON PISTO (4)</p> <p>ENSALADA CON ACEITUNAS</p> <p>YOGURT (7)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 3</b></p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN (1,3,4)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3)</p> <p>ENSALADA CON REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>JUEVES 4</b></p> <p>PATATAS A LA RIOJANA (6,7,14)</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>VIERNES 5</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN (14)</p> <p>FILETE DE MERLUZA ROMANA (1,3,4)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>YOGURT (7)</p>
<p><b>LUNES 8</b></p> <p>FIDEUA MIXTA (1,3,6,7)</p> <p>FILETE DE ATÚN (1,2,3,4,6,7,13)</p> <p>ENSALADA CON TOMATE</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>MARTES 9</b></p> <p>BROCOLI REHOGADO (14)</p> <p>FILETE DE POLLO PLANCHA</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FLAN DE VAINILLA (7)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 10</b></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><b>JUEVES 11</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>PESCADILLA A LA VASCA (1,3,4)</p> <p>GUISANTES SALTEADOS (14)</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>VIERNES 12</b></p> <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>
<b>LUNES 15</b>	<b>MARTES 16</b>	<b>MIÉRCOLES 17</b>	<b>JUEVES 18</b>	<b>VIERNES 19</b>

# SEMANA SANTA

<p><b>LUNES 22</b></p> <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>	<p><b>MARTES 23</b></p> <p>LENTEJAS A LA BURGALESA (1,6,14)</p> <p>HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)</p> <p>CHAMPIÑÓN AL AJILLO</p> <p>YOGURT (7)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 24</b></p> <p>JUDIAS VERDES (14)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6)</p> <p>PATATA CUADRO</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>JUEVES 25</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>POLLO AL AJILLO (1)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>VIERNES 26</b></p> <p>PATATAS CON CARNE (14)</p> <p>BACALAO A LA MADRILEÑA (1,3,4)</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>NATILLAS (7)</p>
<p><b>LUNES 29</b></p> <p>CREMA DE CALABACIN (14)</p> <p>HUEVOS FRITOS (3)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>MARTES 30</b></p> <p>JUDIAS PINTAS (1,6,14)</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA</p> <p>ENSALADA CON REMOLACHA</p> <p>FLAN DE VAINILLA (7)</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

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 1		MARTES 2		MIÉRCOLES 3		JUEVES 4		VIERNES 5	
Kilocalorías	814	Kilocalorías	773	Kilocalorías	799	Kilocalorías	682	Kilocalorías	525
Lípidos	30	Lípidos	23	Lípidos	27	Lípidos	31	Lípidos	17
Saturadas	9	Saturadas	5	Saturadas	7	Saturadas	10	Saturadas	2
Proteínas	28	Proteínas	45	Proteínas	30	Proteínas	29	Proteínas	25
Hidratos carbono	106	Hidratos carbono	89	Hidratos carbono	104	Hidratos carbono	68	Hidratos carbono	65
LUNES 8		MARTES 9		MIÉRCOLES 10		JUEVES 11		VIERNES 12	
Kilocalorías	808	Kilocalorías	731	Kilocalorías	784	Kilocalorías	754	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	
Lípidos	25	Lípidos	26	Lípidos	28	Lípidos	20		
Saturadas	6	Saturadas	9	Saturadas	11	Saturadas	5		
Proteínas	33	Proteínas	36	Proteínas	36	Proteínas	32		
Hidratos carbono	107	Hidratos carbono	86	Hidratos carbono	91	Hidratos carbono	109		
LUNES 15		MARTES 16		MIÉRCOLES 17		JUEVES 18		VIERNES 19	

# SEMANA SANTA

LUNES 22		MARTES 23		MIÉRCOLES 24		JUEVES 25		VIERNES 26	
<b>DÍA NO LECTIVO</b>		Kilocalorías	859	Kilocalorías	822	Kilocalorías	847	Kilocalorías	717
		Lípidos	29	Lípidos	40	Lípidos	29	Lípidos	21
		Saturadas	8	Saturadas	11	Saturadas	7	Saturadas	6
		Proteínas	37	Proteínas	25	Proteínas	32	Proteínas	46
		Hidratos carbono	103	Hidratos carbono	92	Hidratos carbono	111	Hidratos carbono	84
LUNES 29		MARTES 30							
Kilocalorías	612	Kilocalorías	922						
Lípidos	28	Lípidos	35						
Saturadas	7	Saturadas	14						
Proteínas	21	Proteínas	45						
Hidratos carbono	65	Hidratos carbono	97						