

# C.C. COLEGIO MONTPELLIER

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

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

# DÍAS NO LECTIVOS

LUNES 6

ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO ADOBADA PLANCHA  
ENSALADA CON MAÍZ  
FRUTA

MARTES 7

CREMA DE CALABACÍN (14)  
VARITAS DE MERLUZA (1,4)  
ENSALADA CON ZANAHORIA  
YOGURT (7)

MIÉRCOLES 8

SOPA DE COCIDO (1,3,14)  
COMPLEMENTO DE COCIDO  
Repollo, patatas, zanahoria  
Garbanzos, ternera, chorizo (6,14)  
FRUTA

JUEVES 9

FIDEUA MIXTA (1,3,6,7)  
TORTILLA ESPAÑOLA (3)  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
FRUTA

VIERNES 10

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS (1,6,14)  
BACALAO A LA VASCA (1,3,4)  
ENSALADA CON SOJA (6)  
YOGURT (7)

LUNES 13

MACARRONES CON TOMATE (1,3,6)  
FILETE DE ATÚN EMPANADO (1,2,3,4,6,7,13)  
ENSALADA CON MAÍZ  
FRUTA

MARTES 14

MENESTRA DE VERDURAS (14)  
FILETE DE POLLO AL LIMÓN (1)  
PATATAS FRITAS  
NATILLAS (7)

MIÉRCOLES 15

**FIESTA DE SAN ISIDRO**

JUEVES 16

ARROZ CON VERDURAS  
MERLUZA A LA GALLEGA (1,4)  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
FRUTA

VIERNES 17

LENTEJAS CON VERDURAS (1,6,14)  
CHULETA SAJONIA PLANCHA  
ENSALADA CON REMOLACHA  
YOGURT (7)

LUNES 20

ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA A LA PLANCHA  
ENSALADA CON ZANAHORIA  
FRUTA

MARTES 21

ENSALADA DE GARBANZOS (4,6)  
FILETE DE POLLO EMPANADO (1,3)  
PATATAS FRITAS  
FLAN DE VAINILLA (7)

MIÉRCOLES 22

PATATAS CON CARNE (14)  
BACALAO CON PISTO (4)  
ENSALADA CON ACEITUNAS  
FRUTA

JUEVES 23

CODITOS BOLONESA (1,3)  
TORTILLA DE CALABACÍN (3)  
ENSALADA CON MAÍZ  
FRUTA

VIERNES 24

CREMA PARMENTIER (14)  
FILETE DE ATÚN EMPANADO (1,2,3,4,6,7,13)  
ENSALADA CON SOJA (6)  
VASITO DE HELADO (3,5,7,8)

LUNES 27

ENSALADA DE PASTA (1,3,4,6)  
HUEVOS FRITOS (3)  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

MARTES 28

COLIFLOR A LA GALLEGA (14)  
POLLO AL AJILLO (1)  
ENSALADA CON MAÍZ  
YOGURT (7)

MIÉRCOLES 29

SOPA DE COCIDO (1,3,14)  
COMPLEMENTO DE COCIDO  
Repollo, patatas, zanahoria  
Garbanzos, ternera, chorizo (6,14)  
FRUTA

JUEVES 30

ARROZ A LA ANDALUZA (6,7)  
VARITAS DE MERLUZA (1,4)  
CHAMPIÑÓN AL AJILLO  
FRUTA

VIERNES 31

LENTEJAS A LA BURGALESA (1,6,14)  
PERRITO CALIENTE (1,3,6,7,11)  
PATATA CUADRO  
VASITO DE HELADO (3,5,7,8)

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-CAHAUETES

9-MOSTAZA

10-APIO

11-SESAMO

12-ALTRAMUCES

13-MOLUSCOS

14-SULFITOS



Estimados padres:

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

# DÍAS NO LECTIVOS

LUNES 6

Kilocalorías	792
Lípidos	27
Saturadas	10
Proteínas	30
Hidratos carbono	105

MARTES 7

Kilocalorías	680
Lípidos	25
Saturadas	3
Proteínas	29
Hidratos carbono	80

MIÉRCOLES 8

Kilocalorías	784
Lípidos	28
Saturadas	11
Proteínas	36
Hidratos carbono	91

JUEVES 9

Kilocalorías	778
Lípidos	26
Saturadas	7
Proteínas	30
Hidratos carbono	102

VIERNES 10

Kilocalorías	658
Lípidos	19
Saturadas	3
Proteínas	38
Hidratos carbono	74

LUNES 13

Kilocalorías	831
Lípidos	27
Saturadas	6
Proteínas	31
Hidratos carbono	112

MARTES 14

Kilocalorías	689
Lípidos	25
Saturadas	7
Proteínas	29
Hidratos carbono	84

MIÉRCOLES 15

<b>FIESTA DE SAN ISIDRO</b>	
-----------------------------	--

JUEVES 16

Kilocalorías	731
Lípidos	21
Saturadas	5
Proteínas	27
Hidratos carbono	106

VIERNES 17

Kilocalorías	661
Lípidos	15
Saturadas	2
Proteínas	42
Hidratos carbono	81

LUNES 20

Kilocalorías	849
Lípidos	32
Saturadas	4
Proteínas	23
Hidratos carbono	113

MARTES 21

Kilocalorías	805
Lípidos	24
Saturadas	6
Proteínas	44
Hidratos carbono	96

MIÉRCOLES 22

Kilocalorías	611
Lípidos	22
Saturadas	6
Proteínas	29
Hidratos carbono	70

JUEVES 23

Kilocalorías	811
Lípidos	20
Saturadas	9
Proteínas	31
Hidratos carbono	99

VIERNES 24

Kilocalorías	537
Lípidos	19
Saturadas	5
Proteínas	21
Hidratos carbono	67

LUNES 27

Kilocalorías	858
Lípidos	35
Saturadas	8
Proteínas	32
Hidratos carbono	100

MARTES 28

Kilocalorías	682
Lípidos	28
Saturadas	5
Proteínas	31
Hidratos carbono	70

MIÉRCOLES 29

Kilocalorías	784
Lípidos	28
Saturadas	11
Proteínas	36
Hidratos carbono	91

JUEVES 30

Kilocalorías	1062
Lípidos	42
Saturadas	10
Proteínas	38
Hidratos carbono	130

VIERNES 31

Kilocalorías	871
Lípidos	25
Saturadas	8
Proteínas	36
Hidratos carbono	117