

C.C. COLEGIO MONTPPELLIER

MENÚ ESCOLAR – JUNIO 2019 – 3 AÑOS

<p>LUNES 3</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA PLANCHA ENSALADA CON MAÍZ FRUTA</p>	<p>MARTES 4</p> <p>JUDIAS PINTAS GUIADAS (1,6,14)</p> <p>BACALAO A LA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON REMOLACHA ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>MARMITAKO (4,14)</p> <p>FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA CON TOMATE FRUTA</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>CODITOS BOLONESA (1,3)</p> <p>HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>CREMA DE CALABACIN (14)</p> <p>MERLUZA A LA VASCA (1,3,4) PATATAS FRITAS VASITO DE HELADO (3,5,7,8)</p>
<p>LUNES 10</p> <p>MACARRONES A LA ITALIANA (1,3,6)</p> <p>VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>MARTES 11</p> <p>CREMA DE VERDURAS (14)</p> <p>RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA CUADRO ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, chorizo, ternera (6,14) FRUTA</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS (1,6,14)</p> <p>BACALAO A LA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON REMOLACHA YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 17</p> <p>ARROZ A LA CHARCUTERA (6,7)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) CHAMPIÑÓN AL AJILLO FRUTA</p>	<p>MARTES 18</p> <p>LENTEJAS BURGALESA (1,6,14)</p> <p>CENTRO DE SALMÓN (1,4) ENSALADA CON MAÍZ ACTIMEL (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>CREMA REINA (14)</p> <p>RAGOUT DE POLLO ESTOFADO PATATA CUADRO FRUTA</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>MACARRONES CON ATUN (1,3,4)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON TOMATE FRUTA</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA (6,7,14)</p> <p>CINTA DE LOMO EMPANADA (1,3) ENSALADA CON MAÍZ VASITO DE HELADO (3,5,7,8)</p>

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

1-GLUTEN

2-CRUSTACEOS

3-HUEVO

4-PESCADO

5-FRUTOS DE CASCARA

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.

LUNES 3			MARTES 4			MIERCOLES 5			JUEVES 6			VIERNES 7		
Kilocal.	797	Proteínas 30	Kilocal.	770	Proteínas 47	Kilocal.	599	Proteínas 34	Kilocal.	867	Proteínas 30	Kilocal.	496	Proteínas 25
Lípidos	27	H. Carb. 106	Lípidos	18	H. Carb. 94	Lípidos	19	H. Carb. 68	Lípidos	30	H. Carb. 115	Lípidos	18	H. Carb. 56
Saturadas	10		Saturadas	5		Saturadas	6		Saturadas	9		Saturadas	4	
LUNES 10			MARTES 11			MIERCOLES 12			JUEVES 13			VIERNES 14		
Kilocal.	828	Proteínas 34	Kilocal.	793	Proteínas 42	Kilocal.	789	Proteínas 36	Kilocal.	851	Proteínas 31	Kilocal.	641	Proteínas 41
Lípidos	29	H. Carb. 102	Lípidos	29	H. Carb. 90	Lípidos	28	H. Carb. 92	Lípidos	33	H. Carb. 105	Lípidos	13	H. Carb. 81
Saturadas	7		Saturadas	10		Saturadas	11		Saturadas	10		Saturadas	2	
LUNES 17			MARTES 18			MIERCOLES 19			JUEVES 20			VIERNES 21		
Kilocal.	1010	Proteínas 32	Kilocal.	846	Proteínas 47	Kilocal.	763	Proteínas 35	Kilocal.	803	Proteínas 30	Kilocal.	645	Proteínas 30
Lípidos	47	H. Carb. 118	Lípidos	30	H. Carb. 88	Lípidos	29	H. Carb. 84	Lípidos	27	H. Carb. 104	Lípidos	33	H. Carb. 54
Saturadas	14		Saturadas	7		Saturadas	7		Saturadas	7		Saturadas	10	

CONSEJO PARA LAS CENAS

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
VERDURA PESCADO	ENSALADA HUEVO	CREMA PESCADO	VERDURA CARNE	SOPA POLLO
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
VERDURA HUEVO	SOPA PESCADO	ENSALADA POLLO	CREMA PESCADO	VERDURA CARNE
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
VERDURA PESCADO	ENSALADA HUEVO	SOPA CARNE	VERDURA PESCADO	ENSALADA POLLO