

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – JUNIO 2019 – 4 AÑOS EN ADELANTE

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO ADOBADA PLANCHA ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	JUDÍAS PINTAS GUIADAS (1,6,14) BACALAO A LA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON REMOLACHA YOGURT (7)	MARMITAKO (4,14) FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA CON TOMATE FRUTA	CODITOS BOLOÑESA (1,3) HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (14) MERLUZA A LA VASCA (1,3,4) PATATAS FRITAS VASITO DE HELADO (3,5,7,8)
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ENSALADA DE PASTA (1,3,4,6) FILETE DE ATÚN EMPANADO (1,2,3,4,6,7,13) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	JUDIAS VERDES (14) RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA CUADRO NATILLAS (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (6,14) FRUTA	ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	JUDIAS A LA VINAGRETA (3,4,6) BACALAO A LA ROMANA (1,3,4) ENSALADA CON REMOLACHA YOGURT (7)
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
ARROZ A LA CHARCUTERA (6,7) ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) CHAMPIÑÓN AL AJILLO FRUTA	LENTEJAS BURGALESA (1,6,14) CENTRO DE SALMÓN (1,4) ENSALADA CON MAÍZ YOGURT (7)	CREMA REINA (14) RAGOUT DE POLLO ESTOFADO PATATA CUADRO FRUTA	MACARRONES CON ATUN (1,3,4) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON TOMATE FRUTA	ENSALADA CAMPERA (3,4,14) CINTA DE LOMO EMPANADA (1,3) ENSALADA CON MAÍZ 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

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.

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