

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – SEPTIEMBRE 2020 – 4 AÑOS EN ADELANTE

	<p>MARTES 8</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA PLANCHA (6,7,9,10,14)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA EN ALMÍBAR</p>	<p>MIÉRCOLES 9</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (1,14) con verduras</p> <p>MERLUZA AL HORNO (1,4)</p> <p>ENSALADA CON TOMATE</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 10</p> <p>PANACHÉ DE VERDURAS (14)</p> <p>SALCHICHAS FRANKFURT (6)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 11</p> <p>ENSALADA CAMPERA (3,4,14)</p> <p>FILETE POLLO PLANCHA</p> <p>CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13)</p> <p>YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 14</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA (14)</p> <p>VARITAS DE MERLUZA (1,4)</p> <p>ENSALADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 15</p> <p>ENSALADA DE PASTA (1,3,4,6)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3)</p> <p>CHAMPIÑÓN AL AJILLO</p> <p>YOGURT (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 16</p> <p>BRÓCOLI CON BACON (14)</p> <p>MUSLOS DE POLLO AL AJILLO (1)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 17</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>VIERNES 18</p> <p>ARROZ CON POLLO (6,7)</p> <p>BACALAO CON TOMATE Y VERDURAS (4)</p> <p>ENSALADA CON SOJA (6)</p> <p>HELADO (3,5,7,8)</p>
<p>LUNES 21</p> <p>JUDÍAS VERDES (14)</p> <p>Rehogadas con zanahoria</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6)</p> <p>PURÉ DE PATATA (7)</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 22</p> <p>CODITOS PRIMAVERA (1,3)</p> <p>PESCADILLA A LA GALLEGA (1,4)</p> <p>ENSALADA CON TOMATE</p> <p>YOGURT (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 23</p> <p>CREMA DE VERDURAS (14)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3)</p> <p>CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13)</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 24</p> <p>PATATAS GUIADAS (14) con picadillo</p> <p>SALMÓN AL HORNO (1,4)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 25</p> <p>ALUBIAS A LA VINAGRETA (3,4,6,)</p> <p>HAMBURGUESA (6,7,9,10,14)</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 28</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (2,3)</p> <p>HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)</p> <p>ENSALADA CON TOMATE</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 29</p> <p>FIDEUA DE VERDURAS (1,3)</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE (1,4)</p> <p>GUISANTES REHOGADOS</p> <p>NATILLAS (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 30</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (14)</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA</p> <p>PATATA CUADRO</p> <p>FRUTA</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

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 8

Kilocalorías	623
Lípidos	24
Proteínas	17
Hidratos carbono	83

MIÉRCOLES 9

Kilocalorías	565
Lípidos	13
Proteínas	37
Hidratos carbono	73

JUEVES 10

Kilocalorías	642
Lípidos	26
Proteínas	20
Hidratos carbono	76

VIERNES 11

Kilocalorías	659
Lípidos	21
Proteínas	32
Hidratos carbono	85

LUNES 14

Kilocalorías	657
Lípidos	31
Proteínas	18
Hidratos carbono	72

MARTES 15

Kilocalorías	663
Lípidos	21
Proteínas	25
Hidratos carbono	89

MIÉRCOLES 16

Kilocalorías	641
Lípidos	23
Proteínas	42
Hidratos carbono	61

JUEVES 17

Kilocalorías	687
Lípidos	19
Proteínas	36
Hidratos carbono	91

VIERNES 18

Kilocalorías	650
Lípidos	21
Proteínas	36
Hidratos carbono	77

LUNES 21

Kilocalorías	741
Lípidos	28
Proteínas	22
Hidratos carbono	97

MARTES 22

Kilocalorías	671
Lípidos	18
Proteínas	42
Hidratos carbono	80

MIÉRCOLES 23

Kilocalorías	578
Lípidos	24
Proteínas	17
Hidratos carbono	71

JUEVES 24

Kilocalorías	651
Lípidos	23
Proteínas	37
Hidratos carbono	76

VIERNES 25

Kilocalorías	595
Lípidos	28
Proteínas	24
Hidratos carbono	57

LUNES 28

Kilocalorías	564
Lípidos	20
Proteínas	14
Hidratos carbono	78

MARTES 29

Kilocalorías	662
Lípidos	16
Proteínas	37
Hidratos carbono	91

MIÉRCOLES 30

Kilocalorías	515
Lípidos	17
Proteínas	35
Hidratos carbono	62