

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – OCTUBRE 2020 – 4 AÑOS EN ADELANTE

				JUEVES 1		VIERNES 2			
				SOPA DE PICADILLO CON POLLO (1,3,4) BACALO CON TOMATE (4) ZANAHORIA BABY REHOGADA (14) FRUTA		MENESTRA DE VERDURAS (14) FILETE POLLO EMPANADO (1,3) PATATAS FRITAS YOGURT (7)			
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
CREMA DE CALABACÍN (14) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA		LENTEJAS ESTOFADAS (1,14) con verduras BACALAO CON PISTO (4) ENSALADA CON MAÍZ FLAN DE VAINILLA (7)		PAELLA DE VERDURAS CINTA DE LOMO PLANCHA CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13) FRUTA		PATATAS GUIADAS (6,7) con chorizo VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON TOMATE FRUTA		BROCOLI CON BACON (14) POLLO EN PEPITORIA (1,3,5) PATATAS FRITAS YOGURT (7)	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
FIESTA DEL PILAR		MACARRONES ITALIANA (1,3,6,7) HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON ACEITUNAS YOGURT (7)		LENTEJAS ESTOFADAS (1,14) FILETE POLLO PLANCHA ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA		CREMA DE VERDURAS (14) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (1,6) PATATAS FRITAS FRUTA		ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (1,14) con verduras CINTA DE LOMO SAJONIA ENSALADA CON MAÍZ NATILLAS (7)	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
LENTEJAS ESTOFADAS (1,14) con chorizo TORTILLA CON CALABACÍN (3) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA		GUIANTES CON JAMÓN (14) PAVO EN SALSA (1) PURÉ DE PATATA (7) YOGURT (7)		ARROZ CON TOMATE MERLUZA A LA ROMANA (1,3,4) ENSALADA DE MAÍZ FRUTA		PATATAS GUIADAS CON PESCADO (2,4,13) HAMBURGUESA PLANCHA (6,7,9,10,14) BERENJENA REBOZADA (1,2,4,7,13) FRUTA		CREMA DE ZANAHORIA (14) SALMÓN AL HORNO (1,4) PATATAS FRITAS YOGURT (7)	
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
JUDÍAS VERDES (14) con tomate ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) PATATA CUADRO FRUTA		FIDEUÁ (1,3,6,7) PESCADILLA AL LIMÓN (1,4) ENSALADA CON TOMATE FLAN DE VAINILLA (7)		SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (14) FRUTA		ARROZ TRES DELICIAS (2,3) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA		CREMA DE CALABACÍN (14) SAN JACOBO (1,3,6,7) ENSALADA CON ACEITUNAS YOGURT (7)	

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.

						JUEVES 1		VIERNES 2	
						Kilocalorías	520	Kilocalorías	638
						Lípidos	11	Lípidos	25
						Proteínas	38	Proteínas	32
						Hidratos carbono	63	Hidratos carbono	68
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Kilocalorías	508	Kilocalorías	589	Kilocalorías	686	Kilocalorías	796	Kilocalorías	678
Lípidos	22	Lípidos	12	Lípidos	18	Lípidos	34	Lípidos	31
Proteínas	15	Proteínas	42	Proteínas	36	Proteínas	24	Proteínas	38
Hidratos carbono	58	Hidratos carbono	74	Hidratos carbono	102	Hidratos carbono	96	Hidratos carbono	56
		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
		Kilocalorías	707	Kilocalorías	654	Kilocalorías	670	Kilocalorías	570
		Lípidos	23	Lípidos	22	Lípidos	31	Lípidos	19
		Proteínas	21	Proteínas	40	Proteínas	21	Proteínas	31
		Hidratos carbono	100	Hidratos carbono	70	Hidratos carbono	73	Hidratos carbono	61
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Kilocalorías	652	Kilocalorías	748	Kilocalorías	692	Kilocalorías	739	Kilocalorías	591
Lípidos	26	Lípidos	22	Lípidos	21	Lípidos	33	Lípidos	19
Proteínas	29	Proteínas	39	Proteínas	28	Proteínas	24	Proteínas	37
Hidratos carbono	71	Hidratos carbono	95	Hidratos carbono	95	Hidratos carbono	83	Hidratos carbono	64
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
Kilocalorías	681	Kilocalorías	653	Kilocalorías	689	Kilocalorías	599	Kilocalorías	635
Lípidos	30	Lípidos	20	Lípidos	19	Lípidos	24	Lípidos	30
Proteínas	21	Proteínas	35	Proteínas	36	Proteínas	18	Proteínas	16
Hidratos carbono	76	Hidratos carbono	81	Hidratos carbono	91	Hidratos carbono	73	Hidratos carbono	70