

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – DICIEMBRE 2020 – 3 AÑOS

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	CREMA DE CALABACÍN (14) HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON ACEITUNAS ACTIMEL (7)	GARBANZOS GUIADOS (1,14) con verduras CINTA DE LOMO ADOBADA PATATAS FRITAS FRUTA	ARROZ CON POLLO (6,7) BACALO CON TOMATE Y VERDURAS (4) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS (1,14) con verduras PAVO EN SALSA (1) ENSALADA CON SOJA (6) YOGURT (7)
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	FESTIVO	CODITOS CON TOMATE Y BACON (1,3) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (1,14) con verduras MERLUZA EN SALSA VERDE (1,3,4) CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13) FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (14) ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) PATATA CUADRO YOGURT (7)
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS ESTOFADAS (1,14) con verduras TORTILLA ESPAÑOLA + SALSA TOMATE (3) EMPANADILLAS ATÚN (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) FRUTA	ARROZ CON TOMATE MERLUZA REBOZADA (1,3,4,7) ENSALADA DE MAÍZ ACTIMEL (7)	CREMA DE VERDURAS (14) HAMBURGUESA PLANCHA (6,7,9,10,14) PATATAS FRITAS FRUTA	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (14) FRUTA	PATATAS GUIADAS (6,7,14) con chorizo ESCALOPE POLLO MILANESA (1,3) ENSALADA CON TOMATE YOGURT (7)
LUNES 21	MARTES 22			
ENTREMESES FRÍOS (3,6,7) SAN JACOBO (1,3,6,7) PATATAS FRITAS ACTIMEL (7)	CREMA DE CALABACÍN (14) ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) ZANAHORIA SALTEADA (14) FRUTA			

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.

		MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
		Kilocalorías	508	Kilocalorías	649	Kilocalorías	686	Kilocalorías	665
		Lípidos	22	Lípidos	15	Lípidos	17	Lípidos	24
		Proteínas	12	Proteínas	45	Proteínas	36	Proteínas	40
		Hidratos carbono	63	Hidratos carbono	93	Hidratos carbono	91	Hidratos carbono	70
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
FESTIVO		FESTIVO		Kilocalorías	720	Kilocalorías	671	Kilocalorías	691
		Lípidos	26	Lípidos	18	Lípidos	18	Lípidos	31
		Proteínas	22	Proteínas	38	Proteínas	38	Proteínas	24
		Hidratos carbono	95	Hidratos carbono	79	Hidratos carbono	79	Hidratos carbono	74
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
Kilocalorías	778	Kilocalorías	706	Kilocalorías	614	Kilocalorías	690	Kilocalorías	783
Lípidos	34	Lípidos	23	Lípidos	27	Lípidos	19	Lípidos	35
Proteínas	29	Proteínas	31	Proteínas	21	Proteínas	36	Proteínas	38
Hidratos carbono	85	Hidratos carbono	92	Hidratos carbono	69	Hidratos carbono	91	Hidratos carbono	79
LUNES 21		MARTES 22							
Kilocalorías	793	Kilocalorías	625						
Lípidos	41	Lípidos	31						
Proteínas	21	Proteínas	18						
Hidratos carbono	81	Hidratos carbono	64						