

C.C. COLEGIO MONTPPELLIER

MENÚ ESCOLAR – DICIEMBRE 2020 – 4 AÑOS EN ADELANTE

	<p>MARTES 1</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (14)</p> <p>HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)</p> <p>ENSALADA CON ACEITUNAS</p> <p>FLAN (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 2</p> <p>GARBANZOS GUIADOS (1,14)</p> <p>con verduras</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 3</p> <p>ARROZ CON POLLO (6,7)</p> <p>BACALO CON TOMATE Y VERDURAS (4)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 4</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (1,14)</p> <p>con verduras</p> <p>PAVO EN SALSA (1)</p> <p>ENSALADA CON SOJA (6)</p> <p>YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MARTES 8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>MIÉRCOLES 9</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y BACON (1,3)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 10</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (1,14)</p> <p>con verduras</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE (1,3,4)</p> <p>CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13)</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 11</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS (14)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6)</p> <p>PATATA CUADRO</p> <p>YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 14</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (1,14)</p> <p>con verduras</p> <p>HUEVO FRITO (3)</p> <p>EMPANADILLAS ATÚN (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 15</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA REBOZADA (1,3,4,7)</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGURT (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 16</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS (14)</p> <p>con jamón</p> <p>HAMBURGUESA PLANCHA(6,7,9,10,14)</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 (14)</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 18</p> <p>PATATAS GUIADAS (6,7,14)</p> <p>con chorizo</p> <p>ESCALOPE POLLO MILANESA (1,3)</p> <p>ENSALADA CON TOMATE</p> <p>YOGURT (7)</p>
<p>LUNES 21</p> <p>ENTREMESES FRÍOS (3,6,7)</p> <p>SAN JACOBO (1,3,6,7)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>COPA DE CHOCOLATE (1,5,6,7,8)</p>	<p>MARTES 22</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (14)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6)</p> <p>ZANAHORIA SALTEADA (14)</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 1

Kilocalorías	508
Lípidos	22
Proteínas	12
Hidratos carbono	63

MIÉRCOLES 2

Kilocalorías	649
Lípidos	15
Proteínas	45
Hidratos carbono	93

JUEVES 3

Kilocalorías	686
Lípidos	17
Proteínas	36
Hidratos carbono	91

VIERNES 4

Kilocalorías	665
Lípidos	24
Proteínas	40
Hidratos carbono	70

LUNES 7

FESTIVO

MARTES 8

FESTIVO

MIÉRCOLES 9

Kilocalorías	720
Lípidos	26
Proteínas	22
Hidratos carbono	95

JUEVES 10

Kilocalorías	671
Lípidos	18
Proteínas	38
Hidratos carbono	79

VIERNES 11

Kilocalorías	691
Lípidos	31
Proteínas	24
Hidratos carbono	74

LUNES 14

Kilocalorías	778
Lípidos	34
Proteínas	29
Hidratos carbono	85

MARTES 15

Kilocalorías	706
Lípidos	23
Proteínas	31
Hidratos carbono	92

MIÉRCOLES 16

Kilocalorías	614
Lípidos	27
Proteínas	21
Hidratos carbono	69

JUEVES 17

Kilocalorías	690
Lípidos	19
Proteínas	36
Hidratos carbono	91

VIERNES 18

Kilocalorías	783
Lípidos	35
Proteínas	38
Hidratos carbono	79

LUNES 21

Kilocalorías	793
Lípidos	41
Proteínas	21
Hidratos carbono	81

MARTES 22

Kilocalorías	625
Lípidos	31
Proteínas	18
Hidratos carbono	64

