

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – ENERO 2021 – 3 AÑOS

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| | | MIÉRCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 |
| | | CREMA PARMANTIER (14) MERLUZA EN SALSA VERDE (1,14) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA | PATATAS A LA RIOJANA (6,7) HAMBURGUESA TERNERA (6,7,9,10,14) CHAMPIÑÓN AL AJILLO ACTIMEL (7) | ESPIRALES CON TOMATE (1,3) VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADAS CON ACEITUNAS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR |
| LUNES 25 | MARTES 26 | MIÉRCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 |
| CREMA DE ZANAHORIA (14) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA | FIDEUÁ (1,3,6,7,) VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON MAÍZ ACTIMEL (7) | SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (14) FRUTA | CREMA DE CALABACÍN (14) RAGOUT DE POLLO PATATAS FRITAS FRUTA | LENTEJAS ESTOFADAS (1,14) con verduras BACALAO A LA GALLEGA (1,4) ENSALADA CON TOMATE 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.

| LUNES 25 | | MARTES 26 | | MIÉRCOLES 20 | | JUEVES 21 | | VIERNES 22 | |
|------------------|-----|------------------|-----|---------------------|-----|------------------|-----|-------------------|-----|
| Kilocalorías | 523 | Kilocalorías | 793 | Kilocalorías | 663 | Kilocalorías | 718 | Kilocalorías | 684 |
| Lípidos | 23 | Lípidos | 29 | Lípidos | 29 | Lípidos | 30 | Lípidos | 37 |
| Proteínas | 16 | Proteínas | 24 | Proteínas | 35 | Proteínas | 39 | Proteínas | 29 |
| Hidratos carbono | 61 | Hidratos carbono | 105 | Hidratos carbono | 60 | Hidratos carbono | 64 | Hidratos carbono | 55 |
| LUNES 25 | | MARTES 26 | | MIÉRCOLES 27 | | JUEVES 28 | | VIERNES 29 | |
| Kilocalorías | 523 | Kilocalorías | 793 | Kilocalorías | 690 | Kilocalorías | 615 | Kilocalorías | 644 |
| Lípidos | 23 | Lípidos | 29 | Lípidos | 19 | Lípidos | 22 | Lípidos | 17 |
| Proteínas | 16 | Proteínas | 24 | Proteínas | 36 | Proteínas | 29 | Proteínas | 48 |
| Hidratos carbono | 61 | Hidratos carbono | 105 | Hidratos carbono | 91 | Hidratos carbono | 70 | Hidratos carbono | 69 |