

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – ENERO 2021 – 4 AÑOS EN ADELANTE

		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 YOGURT (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 FLAN DE VAINILLA (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (14) FRUTA	PANACHÉ DE VERDURAS (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