

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – FEBRERO 2021 – 4 AÑOS EN ADELANTE

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE CINTA LOMO PLANCHA ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	COLIFLOR AJOARRIERO (14) ATÚN EMPANADO (1,2,3,4,6,7,13) ENSALADA DE MAÍZ YOGUR (7)	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (14) con chorizo HAMBURGUESA PLANCHA (6,7,9,10,14) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	PATATAS GUISADAS (4,14) con pescado POLLO AL AJILLO ENSALADA CON TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABAZA (14) PESCADILLA SALSA VERDE (4) PATATAS FRITAS YOGUR (7)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
JUDÍAS VERDES (14) HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	PATATAS RIOJANA (6,7,14) FILETE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON SOJA (6) YOGUR (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (14) FRUTA	CREMA PARMENTIER (14) CINTA LOMO ADOBADA CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13) FRUTA	ALUBIAS BLANCAS (1,14) Guisadas con verduras MERLUZA A LA GALLEGA (4) ENSALADA CON ZANAHORIA FLAN (7)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
LENTEJAS ESTOFADAS (14) con verduras MAGRO CERDO JARDINERA ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (2,3) TORTILLA CALABACÍN (3) PISTO DE VERDURAS YOGUR (7)	POTAJE DE GARBANZOS (4,14) con espinaca y bacalao VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS (14) con tomate POLLO EN PEPITORIA (3,5) PATATAS FIRTAS FRUTA	NO LECTIVO
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	CODITOS CON CHORIZO (1,3,6,7) CROQUETAS JAMON (1,7) EMPANADILLAS ATÚN (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON SOJA (6) NATILLAS (7)	MENESTRA VERDURAS (14) ALBÓNDIGAS DE TERNERA (1,6) PATATAS FRITAS FRUTA	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo (14) FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS (14) con verduras SALMÓN AL HORNO (4) CHAMPIÑÓN AL AJILLO YOGUR (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

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.

LUNES 1		MARTES 2		MIÉRCOLES 3		JUEVES 4		VIERNES 5	
Kilocalorías	674	Kilocalorías	657	Kilocalorías	695	Kilocalorías	655	Kilocalorías	550
Lípidos	22	Lípidos	28	Lípidos	33	Lípidos	23	Lípidos	19
Proteínas	17	Proteínas	22	Proteínas	32	Proteínas	33	Proteínas	32
Hidratos carbono	99	Hidratos carbono	76	Hidratos carbono	64	Hidratos carbono	77	Hidratos carbono	62
LUNES 8		MARTES 9		MIÉRCOLES 10		JUEVES 11		VIERNES 12	
Kilocalorías	515	Kilocalorías	642	Kilocalorías	690	Kilocalorías	628	Kilocalorías	554
Lípidos	15	Lípidos	24	Lípidos	19	Lípidos	26	Lípidos	15
Proteínas	15	Proteínas	33	Proteínas	36	Proteínas	39	Proteínas	34
Hidratos carbono	76	Hidratos carbono	72	Hidratos carbono	91	Hidratos carbono	65	Hidratos carbono	62
LUNES 15		MARTES 16		MIÉRCOLES 17		JUEVES 18		VIERNES 19	
Kilocalorías	716	Kilocalorías	615	Kilocalorías	811	Kilocalorías	657	NO LECTIVO	
Lípidos	30	Lípidos	26	Lípidos	31	Lípidos	26		
Proteínas	35	Proteínas	20	Proteínas	33	Proteínas	33		
Hidratos carbono	73	Hidratos carbono	74	Hidratos carbono	100	Hidratos carbono	69		
LUNES 22		MARTES 23		MIÉRCOLES 24		JUEVES 25		VIERNES 26	
NO LECTIVO		Kilocalorías	827	Kilocalorías	676	Kilocalorías	690	Kilocalorías	635
		Lípidos	37	Lípidos	29	Lípidos	19	Lípidos	15
		Proteínas	19	Proteínas	21	Proteínas	36	Proteínas	49
		Hidratos carbono	103	Hidratos carbono	78	Hidratos carbono	91	Hidratos carbono	69