

C.C. COLEGIO MONTPPELLIER

MENÚ ESCOLAR – MARZO 2021 – 4 AÑOS EN ADELANTE

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>LUNES 1</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA PLANCHA (6,7,9,10,14)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> | <p>MARTES 2</p> <p>JUDÍAS VERDES (14) con Bacon</p> <p>ATÚN EMPANADO (1,2,3,4,6,7,13)</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR (7)</p> | <p>MIÉRCOLES 3</p> <p>GARBANZOS GUISADOS (14) con verduras</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3)</p> <p>ENSALADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA</p> | <p>JUEVES 4</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (14)</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> | <p>VIERNES 5</p> <p>ALUBIAS PINTAS GUISADAS (14) con verduras</p> <p>MERLUZA AL LIMÓN (4)</p> <p>BERENJENA REBOZADA (1,2,4,7,13)</p> <p>YOGUR (7)</p> |
| <p>LUNES 8</p> <p>LENTEJAS GUISADAS (14) con jamón</p> <p>CINTA DE LOMO PLANCHA</p> <p>PISTO DE VERDURAS</p> <p>FRUTA</p> | <p>MARTES 9</p> <p>BRÓCOLI CON BACON (14)</p> <p>FILETE POLLO EMPANADO (1,3)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FLAN (7)</p> | <p>MIÉRCOLES 10</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>JUEVES 11</p> <p>PATATAS GUISADAS (14) con carne</p> <p>FOGONERO SALSA VERDE (3,4)</p> <p>GUISANTES REHOGADOS (14)</p> <p>FRUTA</p> | <p>VIERNES 12</p> <p>MACARRONES (1,3) con verduras</p> <p>TORTILLA CALABACÍN (3)</p> <p>ENSALADA CON TOMATE</p> <p>GELATINA</p> |
| <p>LUNES 15</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA (14)</p> <p>SALCHICHAS PAVO C/TOMATE (6)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> | <p>MARTES 16</p> <p>ARROZ CON POLLO (6,7)</p> <p>BACALAO MENIER (4,7)</p> <p>ZANAHORIA SALTEADA (14)</p> <p>YOGUR (7)</p> | <p>MIÉRCOLES 17</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (14) con chorizo</p> <p>HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14)</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> | <p>JUEVES 18</p> <p>PATATAS GUISADAS (14) con picadillo</p> <p>CINTA DE LOMO SAJONIA</p> <p>ENSALADA CON SOJA (6)</p> <p>FRUTA</p> | <p>VIERNES 19</p> <p>FESTIVO</p> |
| <p>LUNES 22</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS (14) con verduras</p> <p>ALBÓNDIGAS GUISADAS (1,6)</p> <p>CHAMPIÑÓN AL AJILLO (14)</p> <p>FRUTA</p> | <p>MARTES 23</p> <p>CREMA DE VERDURAS (14)</p> <p>VARITAS DE MERLUZA (1,4)</p> <p>ARROZ COCIDO</p> <p>NATILLAS (7)</p> | <p>MIÉRCOLES 24</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14)</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO (14)</p> <p>Repollo, patatas, zanahoria</p> <p>Garbanzos, ternera, chorizo</p> <p>FRUTA</p> | <p>JUEVES 25</p> <p>COLIFLOR GRATINADA (1,7,14)</p> <p>FILETE POLLO PLANCHA</p> <p>ENSALADA CON SOJA (6)</p> <p>FRUTA</p> | <p>VIERNES 26</p> <p>NO LECTIVO</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.

| LUNES 1 | | MARTES 2 | | MIÉRCOLES 3 | | JUEVES 4 | | VIERNES 5 | |
|------------------|-----|------------------|-----|---------------------|-----|------------------|-----|-------------------|-----|
| Kilocalorías | 677 | Kilocalorías | 708 | Kilocalorías | 678 | Kilocalorías | 629 | Kilocalorías | 640 |
| Lípidos | 24 | Lípidos | 35 | Lípidos | 26 | Lípidos | 21 | Lípidos | 23 |
| Proteínas | 18 | Proteínas | 26 | Proteínas | 25 | Proteínas | 40 | Proteínas | 40 |
| Hidratos carbono | 93 | Hidratos carbono | 71 | Hidratos carbono | 86 | Hidratos carbono | 67 | Hidratos carbono | 66 |
| LUNES 8 | | MARTES 9 | | MIÉRCOLES 10 | | JUEVES 11 | | VIERNES 12 | |
| Kilocalorías | 565 | Kilocalorías | 637 | Kilocalorías | 690 | Kilocalorías | 628 | Kilocalorías | 666 |
| Lípidos | 13 | Lípidos | 28 | Lípidos | 19 | Lípidos | 15 | Lípidos | 22 |
| Proteínas | 45 | Proteínas | 31 | Proteínas | 36 | Proteínas | 37 | Proteínas | 17 |
| Hidratos carbono | 71 | Hidratos carbono | 61 | Hidratos carbono | 91 | Hidratos carbono | 86 | Hidratos carbono | 98 |
| LUNES 15 | | MARTES 16 | | MIÉRCOLES 17 | | JUEVES 18 | | VIERNES 19 | |
| Kilocalorías | 640 | Kilocalorías | 667 | Kilocalorías | 682 | Kilocalorías | 613 | FESTIVO | |
| Lípidos | 27 | Lípidos | 18 | Lípidos | 24 | Lípidos | 22 | | |
| Proteínas | 20 | Proteínas | 30 | Proteínas | 25 | Proteínas | 26 | | |
| Hidratos carbono | 75 | Hidratos carbono | 93 | Hidratos carbono | 80 | Hidratos carbono | 76 | | |
| LUNES 22 | | MARTES 23 | | MIÉRCOLES 24 | | JUEVES 25 | | VIERNES 26 | |
| Kilocalorías | 725 | Kilocalorías | 650 | Kilocalorías | 690 | Kilocalorías | 514 | NO LECTIVO | |
| Lípidos | 27 | Lípidos | 26 | Lípidos | 19 | Lípidos | 196 | | |
| Proteínas | 32 | Proteínas | 20 | Proteínas | 36 | Proteínas | 26 | | |
| Hidratos carbono | 82 | Hidratos carbono | 80 | Hidratos carbono | 91 | Hidratos carbono | 56 | | |