

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – MARZO 2022 – 4 AÑOS EN ADELANTE

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	JUDÍAS VERDES (14) rehogadas con tomate HAMBURGUESA CARNE PLANCHA (6) ARROZ BLANCO YOGUR (7)	POTAJE DE GARBANZOS (4) con espinaca y bacalao TORTILLA ESPAÑOLA (3) LECHUGA CON TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (14) MAGRO DE CERDO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA	ALUBIAS PINTAS (14) con verduras MERLUZA AL LIMÓN (4) CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13) YOGUR (7)
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
MACARRONES ITALIANA (1,3,6,7) LOMO SAJONIA (6) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	BRÓCOLI CON BACON (14) FILETE POLLO PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo FRUTA	PATATAS GUIADAS CON MAGRO BACALAO EN SALSA VERDE (4) GUISANTES REHOGADOS (14) FRUTA	LENTEJAS (14) con verduras HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON TOMATE NATILLAS (7)
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
CREMA DE ZANAHORIA (14) LACÓN A LA GALLEGA PATATAS FRITAS FRUTA	ARROZ CON POLLO (6,7) VARITAS DE MERLUZA (1,4) ZANAHORIA SALTEADA (14) YOGUR (7)	ALUBIAS BLANCAS (14) con chorizo TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS (14) POLLO EN PEPITORIA (1,3,5) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	PATATAS GUIADAS (14) con verduras SALMÓN AL HORNO (4) CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13) YOGUR (7)
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LENTEJAS A LA FRANCESA (7,14) HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) CHAMPIÑÓN AL AJILLO (14) FRUTA	CREMA DE VERDURAS (14) BACALAO MENIER (4,7) ARROZ COCIDO FLAN (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo FRUTA Y QUESO BRIE (7)	COLIFLOR AJO ARRIERO (14) POLLO A LA CREMA (7) PATATAS FRITAS FRUTA	MACARRONES CON TOMATE (1,3) MERLUZA REBOZADA (1,2,3,4,7,13) ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR (7)
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
MENESTRAS DE VERDURAS (14) CINTA DE LOMO SAJONIA (6) ARROZ COCIDO FRUTA	ALUBIAS PINTAS (14) con verduras TORTILLA DE CALABACÍN (3) ENSALADA CON MAÍZ YOGUR (7)	ARROZ CON POLLO (6,7) MERLUZA CON AJO Y PEREJIL (4) ENSALADA CON SOJA (6) FRUTA	CREMA DE CALABAZA (14) PAVO A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA	

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.

		MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
		Kilocalorías	595	Kilocalorías	725	Kilocalorías	648	Kilocalorías	#
		Lípidos	28	Lípidos	27	Lípidos	30	Lípidos	#
		Proteínas	23	Proteínas	31	Proteínas	26	Proteínas	#
		Hidratos carbono	66	Hidratos carbono	83	Hidratos carbono	66	Hidratos carbono	#
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
Kilocalorías	634	Kilocalorías	562	Kilocalorías	777	Kilocalorías	644	Kilocalorías	#
Lípidos	15	Lípidos	22	Lípidos	27	Lípidos	15	Lípidos	#
Proteínas	27	Proteínas	34	Proteínas	38	Proteínas	42	Proteínas	#
Hidratos carbono	88	Hidratos carbono	53	Hidratos carbono	89	Hidratos carbono	86	Hidratos carbono	#
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
Kilocalorías	501	Kilocalorías	859	Kilocalorías	762	Kilocalorías	576	Kilocalorías	#
Lípidos	15	Lípidos	32	Lípidos	30	Lípidos	20	Lípidos	#
Proteínas	19	Proteínas	30	Proteínas	31	Proteínas	34	Proteínas	#
Hidratos carbono	70	Hidratos carbono	113	Hidratos carbono	77	Hidratos carbono	55	Hidratos carbono	#
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
Kilocalorías	607	Kilocalorías	472	Kilocalorías	884	Kilocalorías	645	Kilocalorías	#
Lípidos	15	Lípidos	10	Lípidos	37	Lípidos	19	Lípidos	#
Proteínas	25	Proteínas	27	Proteínas	43	Proteínas	41	Proteínas	#
Hidratos carbono	90	Hidratos carbono	65	Hidratos carbono	89	Hidratos carbono	74	Hidratos carbono	#
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30		JUEVES 31			
Kilocalorías	470	Kilocalorías	722	Kilocalorías	667	Kilocalorías	519		
Lípidos	8	Lípidos	26	Lípidos	16	Lípidos	12		
Proteínas	22	Proteínas	29	Proteínas	33	Proteínas	31		
Hidratos carbono	72	Hidratos carbono	78	Hidratos carbono	92	Hidratos carbono	67		