

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – SEPTIEMBRE 2022 – 3 AÑOS

		MIÉRCOLES 7 MACARRONES (1,3) con tomate MERLUZA AL HORNO (4) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	JUEVES 8 PAELLA MIXTA (6,7) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON TOMATE FRUTA	VIERNES 9 CREMA DE CALABACÍN (14) POLLO ASADO BERENJENA REBOZADA (1,2,4,7,13) YOGUR (7)
LUNES 12 FIDEUA (1,3,6,7) CINTA LOMO PLANCHA ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	MARTES 13 CREMA DE VERDURAS (14) ESCALOPE DE POLLO (1,3) PATATAS FRITAS ACTIMEL (7)	MIÉRCOLES 14 ALUBIAS BLANCAS (14) Guisadas SALMÓN AL HORNO (4) CHAMPIÑÓN AL AJILLO (14) FRUTA	JUEVES 15 SOPA DE AVE (1,3,14) HUEVOS BECHAMEL (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	VIERNES 16 ARROZ A LA CHARCUTERA (6,7) VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR (7)
LUNES 19 JUDÍAS VERDES (14) Rehogadas con pimentón ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) PATATA CUADRO FRUTA	MARTES 20 ARROZ CON TOMATE CABALLA A LA VASCA (4) ENSALADA CON SOJA (6) ACTIMEL (7)	MIÉRCOLES 21 CREMA DE CALABACÍN (14) POLLO A LA MADRILEÑA ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	JUEVES 22 PATATAS GUIADAS (14) con picadillo PESCADILLA ROMANA (1,2,3,4,7,13) ENSALADA CON TOMATE FRUTA	VIERNES 23 GARBANZOS ESTOFADOS (14) LACÓN A LA GALLEGA CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13) YOGUR (7)
LUNES 26 ARROZ CON TOMATE HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	MARTES 27 CREMA DE CALABAZA (14) CINTA DE LOMO PLANCHA PATATAS FRITAS ACTIMEL (7)	MIÉRCOLES 28 FIDEUÁ VEGETAL (1,3) MERLUZA EN SALSA VERDE (4) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	JUEVES 29 CREMA REINA (14) RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS FRUTA	VIERNES 30 LENTEJAS ESTOFADAS (14) con chorizo ALBÓNDIGAS DE PESCADO (1,2,3,4,7,13) CHAMPIÑÓN SALTEADO (14) 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.

				MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
				Kilocalorías	624	Kilocalorías	754	Kilocalorías	778
				Lípidos	14	Lípidos	25	Lípidos	34
				Proteínas	30	Proteínas	22	Proteínas	59
				Hidratos carbono	35	Hidratos carbono	107	Hidratos carbono	56
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Kilocalorías	74	Kilocalorías	629	Kilocalorías	552	Kilocalorías	547	Kilocalorías	648
Lípidos	21	Lípidos	28	Lípidos	23	Lípidos	19	Lípidos	41
Proteínas	28	Proteínas	29	Proteínas	31	Proteínas	13	Proteínas	26
Hidratos carbono	95	Hidratos carbono	63	Hidratos carbono	56	Hidratos carbono	70	Hidratos carbono	108
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Kilocalorías	660	Kilocalorías	528	Kilocalorías	598	Kilocalorías	742	Kilocalorías	652
Lípidos	29	Lípidos	10	Lípidos	24	Lípidos	30	Lípidos	21
Proteínas	20	Proteínas	10	Proteínas	26	Proteínas	90	Proteínas	31
Hidratos carbono	75	Hidratos carbono	95	Hidratos carbono	59	Hidratos carbono	78	Hidratos carbono	83
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
Kilocalorías	837	Kilocalorías	549	Kilocalorías	679	Kilocalorías	538	Kilocalorías	731
Lípidos	32	Lípidos	22	Lípidos	13	Lípidos	16	Lípidos	22
Proteínas	15	Proteínas	84	Proteínas	37	Proteínas	31	Proteínas	42
Hidratos carbono	116	Hidratos carbono	57	Hidratos carbono	89	Hidratos carbono	71	Hidratos carbono	82