

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – NOVIEMBRE 2022 – 4 AÑOS EN ADELANTE

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FIESTA DE TODOS LOS SANTOS	CREMA REINA (14) SALCHICHAS FRANKFURT (6) CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13) FRUTA	ESPIRALES ITALIANA (1,3,6,7) MERLUZA AL HORNO (4) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	LENTEJAS (14) HAMBURGUESA (6) PATATAS FRITAS YOGUR (7)
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
PATATAS A LA MARINERA (2,4,13,14) CROQUETAS POLLO Y MINIEMPANADILLAS (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ZANAHORIA BABY (14) FRUTA	CREMA DE CALABAZA (14) FOGONERO BILBAÍNA (4) ENSALADA CON ACEITUNAS YOGUR (7)	FIESTA DE LA ALMUDENA	PANACHÉ DE VERDURAS (14) MERLUZA ROMANA (1,2,3,4,7,13) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo NATILLAS (7)
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
JUDÍAS VERDES CON PAVO (14) Rehogadas ALBÓNDIGAS JARDINERA (1,6) PATATAS FRITAS FRUTA	LENTEJAS BURGALESA (14) BACALAO AL HORNO (4) CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13) FLAN (7)	CREMA DE VERDURAS (14) POLLO EN PEPITORIA (1,3,5) CHAMPIÑÓN AL AJILLO (14) FRUTA	ALUBIAS BLANCAS (14) con verduras PESCADILLA EMPANADA (1,3,4) ENSALADA CON SOJA (6) FRUTA	ARROZ CON TOMATE LOMO SAJONIA (6) ENSALADA CON ACEITUNAS YOGUR (7)
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
COLIFLOR AJOARRIERO (14) FILETE POLLO PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	PATATAS A LA RIOJANA (6,7,14) SALMÓN AL LIMÓN (4) ENSALADA CON TOMATE YOGUR (7)	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo FRUTA	CREMA REINA (14) VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	LENTEJAS (14) SALCHICHAS FRESCAS CON TOMATE ENSALADA CON MAÍZ FLAN (7)
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
FIDEUA (1,3,6,7) ALBÓNDIGAS PESCADO (1,2,3,4,7,13) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	JUDÍAS PINTAS (14) con verduras TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR (7)	CREMA PARMENTIER (14) CINTA DE LOMO ADOBADO PISTO MANCHEGO 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	
		FIESTA DE TODOS LOS SANTOS		Kilocalorías	639	Kilocalorías	646	Kilocalorías	761
				Lípidos	26	Lípidos	14	Lípidos	32
				Proteínas	18	Proteínas	30	Proteínas	34
				Hidratos carbono	81	Hidratos carbono	89	Hidratos carbono	84
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
Kilocalorías	736	Kilocalorías	500	FIESTA DE LA ALMUDENA		Kilocalorías	544	Kilocalorías	773
Lípidos	28	Lípidos	18			Lípidos	17	Lípidos	29
Proteínas	17	Proteínas	30			Proteínas	30	Proteínas	38
Hidratos carbono	99	Hidratos carbono	45			Hidratos carbono	57	Hidratos carbono	83
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
Kilocalorías	638	Kilocalorías	751	Kilocalorías	507	Kilocalorías	682	Kilocalorías	667
Lípidos	29	Lípidos	22	Lípidos	17	Lípidos	22	Lípidos	20
Proteínas	21	Proteínas	43	Proteínas	35	Proteínas	37	Proteínas	27
Hidratos carbono	68	Hidratos carbono	84	Hidratos carbono	51	Hidratos carbono	74	Hidratos carbono	92
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
Kilocalorías	498	Kilocalorías	759	Kilocalorías	777	Kilocalorías	641	Kilocalorías	792
Lípidos	15	Lípidos	30	Lípidos	27	Lípidos	24	Lípidos	38
Proteínas	26	Proteínas	34	Proteínas	38	Proteínas	17	Proteínas	31
Hidratos carbono	61	Hidratos carbono	71	Hidratos carbono	89	Hidratos carbono	80	Hidratos carbono	72
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30					
Kilocalorías	712	Kilocalorías	671	Kilocalorías	544				
Lípidos	18	Lípidos	25	Lípidos	21				
Proteínas	27	Proteínas	30	Proteínas	33				
Hidratos carbono	102	Hidratos carbono	69	Hidratos carbono	54				