

C.C. COLEGIO MONTPELLIER

MENÚ ESCOLAR – OCTUBRE 2022 – 4 AÑOS EN ADELANTE

<p>LUNES 3</p> <p>MACARRONES ITALIANA (1,3,6,7)</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 4</p> <p>JUDÍAS BLANCAS (14) con verduras</p> <p>BACALAO A LA BILBAÍNA (4)</p> <p>PISTO DE VERDURAS</p> <p>YOGUR (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>ARROZ CON MAGRO (6,7)</p> <p>HAMBURGUESA (6)</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 6</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA (6,7,14)</p> <p>MERLUZA EMPANADA (1,3,4)</p> <p>ENSALADA CON TOMATE</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 7</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS (14) con bacon</p> <p>POLLO EN PEPITORIA (1,3,5)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>YOGUR (7)</p>
<p>LUNES 10</p> <p>CREMA DE VERDURAS (14)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA (1,2,3,4,7,13)</p> <p>ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 11</p> <p>JUDÍAS VERDES (14) Rehogadas</p> <p>HUEVOS FRITOS (3)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>YOGUR (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>FIESTA DEL PILAR</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>PAELLA MIXTA (6,7)</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN (1,7)</p> <p>ENSALADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14)</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo</p> <p>NATILLAS (7)</p>
<p>LUNES 17</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN (14)</p> <p>RAGOUT DE PAVO</p> <p>PATATA CUADRO</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 18</p> <p>LENTEJAS GUIADAS (14) con chorizo</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA (3)</p> <p>ENSALADA CON REMOLACHA</p> <p>YOGUR (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>VICHYSOISE (7,14)</p> <p>VARITAS DE MERLUZA (1,4)</p> <p>CHAMPIÑÓN SALTEADO (14)</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>PATATAS MARINERA (2,4,13,14)</p> <p>LOMO DE SAJONIA (6)</p> <p>ENSALADA CON SOJA (6)</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON ARROZ (14)</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA (4)</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>YOGUR (7)</p>
<p>LUNES 24</p> <p>JUDÍAS VERDES (14) Rehogadas</p> <p>FILETE POLLO PLANCHA</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA</p>	<p>MARTES 25</p> <p>FIDEUA CAMPERA (1,3,6,7)</p> <p>BACALAO AL LIMÓN (4)</p> <p>ENSALADA CON ACEITUNAS</p> <p>YOGUR (7)</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>SOPA DE COCIDO (1,3,14)</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo</p> <p>FRUTA</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (14)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6)</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (2,3,13)</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA (1,2,3,4,7,13)</p> <p>PISTO MANCHEGO</p> <p>FLAN (7)</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

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.

LUNES 3		MARTES 4		MIÉRCOLES 5		JUEVES 6		VIERNES 7	
Kilocalorías	700	Kilocalorías	491	Kilocalorías	849	Kilocalorías	752	Kilocalorías	662
Lípidos	24	Lípidos	13	Lípidos	38	Lípidos	27	Lípidos	24
Proteínas	21	Proteínas	41	Proteínas	26	Proteínas	31	Proteínas	43
Hidratos carbono	94	Hidratos carbono	49	Hidratos carbono	97	Hidratos carbono	80	Hidratos carbono	64
LUNES 10		MARTES 11		MIÉRCOLES 12		JUEVES 13		VIERNES 14	
Kilocalorías	460	Kilocalorías	497	FIESTA DEL PILAR		Kilocalorías	884	Kilocalorías	771
Lípidos	9	Lípidos	30			Lípidos	34	Lípidos	29
Proteínas	25	Proteínas	16			Proteínas	19	Proteínas	38
Hidratos carbono	67	Hidratos carbono	40			Hidratos carbono	119	Hidratos carbono	83
LUNES 17		MARTES 18		MIÉRCOLES 19		JUEVES 20		VIERNES 21	
Kilocalorías	511	Kilocalorías	778	Kilocalorías	649	Kilocalorías	579	Kilocalorías	663
Lípidos	18	Lípidos	30	Lípidos	30	Lípidos	14	Lípidos	16
Proteínas	39	Proteínas	32	Proteínas	22	Proteínas	27	Proteínas	41
Hidratos carbono	53	Hidratos carbono	81	Hidratos carbono	70	Hidratos carbono	75	Hidratos carbono	75
LUNES 24		MARTES 25		MIÉRCOLES 26		JUEVES 27		VIERNES 28	
Kilocalorías	482	Kilocalorías	604	Kilocalorías	774	Kilocalorías	670	Kilocalorías	578
Lípidos	16	Lípidos	20	Lípidos	27	Lípidos	31	Lípidos	20
Proteínas	25	Proteínas	37	Proteínas	38	Proteínas	20	Proteínas	33
Hidratos carbono	51	Hidratos carbono	60	Hidratos carbono	89	Hidratos carbono	73	Hidratos carbono	64