

# C.C. COLEGIO MONTPELLIER

## MENÚ ESCOLAR – DICIEMBRE 2022 – 3 AÑOS

			<b>JUEVES 1</b> ARROZ CON TOMATE  PESCADILLA AL HORNO (4) BERENJENA REBOZADA (1,2,4,7,13) FRUTA	<b>VIERNES 2</b> POTAJE CASTELLANO (14)  POLLO A LA MADRILEÑA ENSALADA CON REMOLACHA YOGUR (7)
<b>LUNES 5</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>MARTES 6</b>  CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA	<b>MIÉRCOLES 7</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>JUEVES 8</b>  INMACULADA CONCEPCIÓN	<b>VIERNES 9</b> MACARRONES CON TOMATE (1,3,6,7)  LACÓN A LA GALLEGA PURÉ DE PATATA (7) YOGUR (7)
<b>LUNES 12</b> PAELLA MIXTA (6,7)  BACALAO BILBAÍNA (4) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	<b>MARTES 13</b> LENTEJAS ESTOFADAS (14) con chorizo TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON TOMATE ACTIMEL (7)	<b>MIÉRCOLES 14</b> JUDÍAS VERDES (14) con jamón HAMBURGUESA (6) PATATAS FRITAS FRUTA	<b>JUEVES 15</b> SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo FRUTA	<b>VIERNES 16</b> PATATAS CON COSTILLAS (14)  CROQUETAS CASERAS (1,5,6,7,8,11) ENSALADA CON SOJA (6) YOGUR (7)
<b>LUNES 19</b> SOPA CON PICADILLO (1,3,14)  ALBÓNDIGAS MERLUZA (1,2,3,4,7,13) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	<b>MARTES 20</b> JUDÍAS PINTAS CON ARROZ (14)  TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON MAÍZ ACTIMEL (7)	<b>MIÉRCOLES 21</b> CREMA DE VERDURAS (14)  POLLO EMPANADO (1,3) CHAMPIÑÓN SALTEADO (14) FRUTA	<b>JUEVES 22</b> ARROZ TRES DELICIAS (2,3,13)  PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7) PATATAS CHIPS COPA DE CHOCOLATE (6,7)	<b>VIERNES 23</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>

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.

**JUEVES 1**

Kilocalorías	676
Lípidos	18
Proteínas	27
Hidratos carbono	100

**VIERNES 25**

Kilocalorías	768
Lípidos	29
Proteínas	41
Hidratos carbono	78

**VIERNES 9**

Kilocalorías	819
Lípidos	19
Proteínas	33
Hidratos carbono	117

**LUNES 12**

Kilocalorías	719
Lípidos	18
Proteínas	38
Hidratos carbono	95

**MARTES 13**

Kilocalorías	777
Lípidos	30
Proteínas	32
Hidratos carbono	80

**MIÉRCOLES 14**

Kilocalorías	625
Lípidos	30
Proteínas	21
Hidratos carbono	67

**JUEVES 15**

Kilocalorías	777
Lípidos	27
Proteínas	38
Hidratos carbono	89

**VIERNES 16**

Kilocalorías	1261
Lípidos	20
Proteínas	36
Hidratos carbono	228

**LUNES 19**

Kilocalorías	565
Lípidos	15
Proteínas	27
Hidratos carbono	71

**MARTES 20**

Kilocalorías	714
Lípidos	24
Proteínas	28
Hidratos carbono	86

**MIÉRCOLES 21**

Kilocalorías	540
Lípidos	23
Proteínas	28
Hidratos carbono	53

**JUEVES 22**

Kilocalorías	796
Lípidos	33
Proteínas	21
Hidratos carbono	100