



# Menú Entero

Colegios Línea fría

FEBRERO 2018

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
4	29	30		31		1		2	
Judías blancas con verduras Sul		Crema de champiñón		Fideuá con tomate frito G, H		Cocido madrileño Sul		Arroz milanés S, PLV, L	
Merluza a la vizcaína G, L, PLV, P H, C, M		Magro con verduras y patatas		Limónada en salsa de zanahoria P		Tortilla de calabaza H		Pollo en su jugo (Cebolla, Puerro)	
Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur		Fruta/Pan <sup>G</sup>	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.	716 kcal	48,1 prot.	680 kcal	41,6 prot.
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas	60,7 H.C.	28,6 grasas	77,4 H.C.	21,4 grasas
5		6		7		8		9	
Crema de lentejas		Crema de puerros		Espirales con tomate frito y atún G, P, H		Judías blancas con pollo Sul		Arroz con verduras	
Merluza en salsa vizcaína P		San Jacobo de jamón y queso G, H, L, PLV, S		Abadejo la gallega P		Tortilla de verduras H		Ternera jardinera	
Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>	
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 prot.	736 kcal	33,3 prot.
111,2 H.C.	27,7 grasas	56,2 H.C.	42,8 grasas	92,0 H.C.	32,6 grasas	61,7 H.C.	25,6 grasas	88,7 H.C.	24,7 grasas
12		13		14		15		16	
<b>CARNAVAL</b>				Espirales con verduras G, H		Lentejas con magro		Paella valenciana M, C	
				Albondigas de carne con verduras G, S		Tortilla de acelgas H		Merluza en salsa blanca P	
				Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>	
				810 kcal	39,8 prot.	625 kcal	39,1 prot.	769 kcal	47,2 prot.
				103,1 H.C.	22,9 grasas	53,1 H.C.	26,6 grasas	77,4 H.C.	28,4 grasas
19		20		21		22		23	
Lentejas con arroz		Crema de zanahorias		Macarrones con salchichas y tomate frito G,H		Judías blancas estofadas		Arroz con pollo	
Merluza al orly con verduras G, L, H, PLV, S, P		Ternera en su jugo con patatas		Abadejo al limón P		Tortilla de patatas H		Coliflor con bechamel y tomate L, PLV	
Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>	
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.	612 kcal	23,9 prot.
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 grasas	76,3 H.C.	21,1 grasas
26		27		28					
Crema de garbanzos		Patatas aldeana		Tiburones carbonara H, G, L, S		Tortilla con verduras		Paella valenciana M, C	
Hamburguesa de pescado en salsa de zanahoria G, L, H, P, PLV,		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate P		Tortilla de zanahoria G, L, H, PLV, S, P		Paella con salsa de champiñones	
Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup>		Fruta/Pan <sup>G</sup>	
619 kcal	21,8 prot.	666 kcal	50,9 prot.	893 kcal	46,8 prot.	760 kcal	49,5 prot.	698 kcal	38,2 prot.
90,0 H.C.	16,2 grasas	59,0 H.C.	24,1 grasas	98,5 H.C.	32,2 grasas	74,7 H.C.	26,8 grasas	87,7 H.C.	21,6 grasas

### Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten    L, lactosa    PLV, leche vaca    H, huevo    S, soja    Sul, sulfitos    C, crustáceos    M, mariscos    FC, frutos de cáscara  
P, pescado    A, apio    Mos, mostaza    Cac, cacahuete    Ses, sésamo    Alt, altramuces

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

Para la elaboración de todos los platos se utiliza ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Calculada con los gramajes establecidos en el Documento Consenso de Comedores Escolares para niños de 7-12 años.