



# Menú escolar (sin carne)

## Diciembre 2018

Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3		4		5		6		7	
Fideuá con tomate y atún (G, H, P)		Crema de calabaza (patata, cebolla)		Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		FESTIVO			
Tortilla de espinacas (H)		Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (G, P, H, L, PLV, S, Sul, C, M)					
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua					
677 kcal	34,9 prot.	664 kcal	47,9 prot.	815 kcal	44,1 prot.				
91,8 H.C.	15,3 grasas	58,5 H.C.	25,2 grasas	99,9 H.C.	24,3 grasas				
10		11		12		13		14	
Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)		Puré de lentejas		Fideuá con tomate frito (G, H)		Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)		Sopa de cocido con fideos (G, H)	
Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)		Miniempanadillas de atún (G, H, P, S, L, PLV, C, M)		Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)		Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (G, P, H, L, PLV, S, Sul, C, M)		Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)	
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua	
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
17		18		19		20		21	
Macarrones con tomate frito (G, H)		Puré de lentejas		Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)		MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)		Pastel de berenjenas (berenjena rebosada, huevo, tomate frito) (G, H, C, M, P, S, A, L, PLV, FC)		Albóndigas de pescado a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (G, P, S, Sul)		Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)			
Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua		Fruta/Pan <sup>G</sup> /Agua		Yogur <sup>L,PLV</sup> /Pan <sup>G</sup> /Agua			
832 kcal	23,0 prot.	736 kcal	29,3 prot.	877 kcal	46,6 prot.	680 kcal	48,2 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		
24		25		26		27		28	
VACIONES DE NAVIDAD									

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.

Menú visado por Dña. Laura del Valle Díez,  
Colegiada número CLM00024

# Menú escolar (sin H, pescado blanco, gluten, ternera)

Diciembre 2018



Tlfno. 926 443 548-661 619 335  
mail: info@natur.com.es

LF

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3 Espirales de maíz con tomate frito y atún (P)		4 Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)		5 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		6 7 <b>FESTIVO</b>			
Espinacas con patatas (cebolla, ajo)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)					
Fruta/Pan sin gluten / Agua 677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C. 15,3 grasas		Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua 664 kcal 47,9 prot. 58,5 H.C. 25,2 grasas		Fruta/Pan sin gluten / Agua 815 kcal 44,1 prot. 99,9 H.C. 24,3 grasas					
10 Espirales de maíz con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo)		11 Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		12 Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)		13 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)		14 Sopa de cocido con arroz	
Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)		Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)		Pollo a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)	
Fruta/Pan sin gluten / Agua 745 kcal 30,2 prot. 92,0 H.C. 23,8 grasas		Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua 886 kcal 35,8 prot. 53,5 H.C. 57,4 grasas		Fruta/Pan sin gluten / Agua 923 kcal 46,8 prot. 106,4 H.C. 31,1 grasas		Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua 716 kcal 48,1 prot. 60,7 H.C. 28,6 grasas		Fruta/Pan sin gluten / Agua 680 kcal 41,6 prot. 77,4 H.C. 21,4 grasas	
17 Macarrones de maíz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave, tomate, zanahoria, cebolla, ajo)		18 Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)		19 Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		20 Crema de calabacín con queso (patata, cebolla) (L, PLV)		21 <b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>	
Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)		Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)		Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)		Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)			
Fruta/Pan sin gluten / Agua 832 kcal 23,0 prot. 111,2 H.C. 27,7 grasas		Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua 736 kcal 29,3 prot. 56,2 H.C. 42,8 grasas		Fruta/Pan sin gluten / Agua 877 kcal 46,6 prot. 92,0 H.C. 32,6 grasas		Yogur de SOJA / Pan sin gluten / Agua 680 kcal 48,2 prot. 61,7 H.C. 25,6 grasas			
22 <b>VACIONES DE NAVIDAD</b>									

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten  
P, pescado

L, lactosa  
A, apio

PLV, leche vaca  
Mos, mostaza

H, huevo  
Cac, cacahuete

S, soja  
Ses, sésamo

Sul, sulfitos  
Alt, altramuces

C, crustáceos

M, mariscos

FC, frutos de cáscara

Todos los menús serán adaptados para cualquier alergia o intolerancia alimentaria

Menú visado por Dña. Laura del Valle Díez,  
Colegiada número CLM00024

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.

