



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

Menú Comedor Escolar

Enero 2019 ¡Feliz Año Nuevo!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Tortilla de jamón york (H, S)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)	Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	Fruta/Pan ^G /Agua	Fruta/Pan ^G /Agua	Fruta/Pan ^G /Agua	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua
	826 kcal 41,2 H.C.	855 kcal 106,6 H.C.	909 kcal 58,1 H.C.	835 kcal 114,1 H.C.
	36,7 prot. 55,8 grasas	50,8 prot. 22,3 grasas	57,8 prot. 47,9 grasas	39,2 prot. 23,0 grasas
14	15	16	17	18
Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	Garbanzos a la catalana (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)
Tortilla de espinacas (H)	Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)	Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
Fruta/Pan ^G /Agua	Fruta/Pan ^G /Agua	Fruta/Pan ^G /Agua	Fruta/Pan ^G /Agua	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua
677 kcal 91,8 H.C.	664 kcal 58,5 H.C.	815 kcal 99,9 H.C.	733 kcal 50,4 H.C.	666 kcal 72,9 H.C.
34,9 prot. 15,3 grasas	47,9 prot. 25,2 grasas	44,1 prot. 24,3 grasas	42,1 prot. 38,7 grasas	46,3 prot. 19,4 grasas
21	22	23	24	25
Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)	Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV)	Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	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)	Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)
Fruta/Pan ^G /Agua	Fruta/Pan ^G /Agua	Fruta/Pan ^G /Agua	Fruta/Pan ^G /Agua	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua
745 kcal 92,0 H.C.	886 kcal 53,5 H.C.	923 kcal 106,4 H.C.	716 kcal 60,7 H.C.	680 kcal 77,4 H.C.
30,2 prot. 23,8 grasas	35,8 prot. 57,4 grasas	46,8 prot. 31,1 grasas	48,1 prot. 28,6 grasas	41,6 prot. 21,4 grasas
28	29	30	31	1
Fideuá boloñesa (carne picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pastel de berenjenas (berenjena rebozada, 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)	Lomo de sajonia en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)	
Fruta/Pan ^G /Agua	Fruta/Pan ^G /Agua	Fruta/Pan ^G /Agua	Fruta/Pan ^G /Agua	
832 kcal 111,2 H.C.	736 kcal 56,2 H.C.	877 kcal 92,0 H.C.	680 kcal 61,7 H.C.	
23,0 prot. 27,7 grasas	29,3 prot. 42,8 grasas	46,6 prot. 32,6 grasas	48,2 prot. 25,6 grasas	

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten
L, lactosa
P, pescado

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

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

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



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

Menú escolar (sin gluten)

Enero 2019 ¡Feliz Año Nuevo!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Tortilla de jamón york (H, S)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /Agua
	826 kcal 41,2 H.C.	855 kcal 106,6 H.C.	909 kcal 58,1 H.C.	835 kcal 114,1 H.C.
	36,7 prot. 55,8 grasas	50,8 prot. 22,3 grasas	57,8 prot. 47,9 grasas	39,2 prot. 23,0 grasas
12	15	16	17	18
Espirales de maíz con tomate frito y atún (P)	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	Garbanzos a la catalana (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)
Tortilla de espinacas (H)	Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)	Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /Agua
677 kcal 91,8 H.C.	664 kcal 58,5 H.C.	815 kcal 99,9 H.C.	733 kcal 50,4 H.C.	666 kcal 72,9 H.C.
34,9 prot. 15,3 grasas	47,9 prot. 25,2 grasas	44,1 prot. 24,3 grasas	42,1 prot. 38,7 grasas	46,3 prot. 19,4 grasas
21	22	23	24	25
Espirales de maíz con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo)	Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV)	Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)	Sopa de cocido con arroz
Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)	Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)	Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /Agua
745 kcal 92,0 H.C.	886 kcal 53,5 H.C.	923 kcal 106,4 H.C.	716 kcal 60,7 H.C.	680 kcal 77,4 H.C.
30,2 prot. 23,8 grasas	35,8 prot. 57,4 grasas	46,8 prot. 31,1 grasas	48,1 prot. 28,6 grasas	41,6 prot. 21,4 grasas
28	29	30	31	1
Macarrones de maíz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave, tomate, zanahoria, cebolla, ajo)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)	Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Lomo de sajonia en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)	
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	
832 kcal 111,2 H.C.	736 kcal 56,2 H.C.	877 kcal 92,0 H.C.	680 kcal 61,7 H.C.	
23,0 prot. 27,7 grasas	29,3 prot. 42,8 grasas	46,6 prot. 32,6 grasas	48,2 prot. 25,6 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.

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



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

Menú escolar (sin lactosa)

Enero 2019 ¡Feliz Año Nuevo!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Tortilla de jamón york (H, S)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur de soja /Agua
	826 kcal 41,2 H.C.	855 kcal 106,6 H.C.	909 kcal 58,1 H.C.	835 kcal 114,1 H.C.
	36,7 prot. 55,8 grasas	50,8 prot. 22,3 grasas	57,8 prot. 47,9 grasas	39,2 prot. 23,0 grasas
12	15	16	17	18
Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)
Tortilla de espinacas (H)	Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)	Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur de soja /Agua
677 kcal 91,8 H.C.	664 kcal 58,5 H.C.	815 kcal 99,9 H.C.	733 kcal 50,4 H.C.	666 kcal 72,9 H.C.
34,9 prot. 15,3 grasas	47,9 prot. 25,2 grasas	44,1 prot. 24,3 grasas	42,1 prot. 38,7 grasas	46,3 prot. 19,4 grasas
21	22	23	24	25
Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)	Sopa de cocido con fideos (G, H)
Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)	Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)	Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur de soja /Agua
745 kcal 92,0 H.C.	886 kcal 53,5 H.C.	923 kcal 106,4 H.C.	716 kcal 60,7 H.C.	680 kcal 77,4 H.C.
30,2 prot. 23,8 grasas	35,8 prot. 57,4 grasas	46,8 prot. 31,1 grasas	48,1 prot. 28,6 grasas	41,6 prot. 21,4 grasas
28	29	30	31	1
Fideuá boloñesa (carne picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)	Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Lomo de sajonia en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)	
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	
832 kcal 111,2 H.C.	736 kcal 56,2 H.C.	877 kcal 92,0 H.C.	680 kcal 61,7 H.C.	
23,0 prot. 27,7 grasas	29,3 prot. 42,8 grasas	46,6 prot. 32,6 grasas	48,2 prot. 25,6 grasas	

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

[Firma]

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.



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

Menú escolar (sin huevo)

Enero 2019 ¡Feliz Año Nuevo!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Ternera con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /Agua
	826 kcal 41,2 H.C.	855 kcal 106,6 H.C.	909 kcal 58,1 H.C.	835 kcal 114,1 H.C.
	36,7 prot. 55,8 grasas	50,8 prot. 22,3 grasas	57,8 prot. 47,9 grasas	39,2 prot. 23,0 grasas
12	15	16	17	18
Espirales de maíz con tomate frito y atún (P)	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	Garbanzos a la catalana (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)
Espinacas con patatas (cebolla, ajo)	Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)	Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /Agua
677 kcal 91,8 H.C.	664 kcal 58,5 H.C.	815 kcal 99,9 H.C.	733 kcal 50,4 H.C.	666 kcal 72,9 H.C.
34,9 prot. 15,3 grasas	47,9 prot. 25,2 grasas	44,1 prot. 24,3 grasas	42,1 prot. 38,7 grasas	46,3 prot. 19,4 grasas
21	22	23	24	25
Espirales de maíz con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo)	Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV)	Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)	Sopa de cocido con arroz
Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)	Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /Agua
745 kcal 92,0 H.C.	886 kcal 53,5 H.C.	923 kcal 106,4 H.C.	716 kcal 60,7 H.C.	680 kcal 77,4 H.C.
30,2 prot. 23,8 grasas	35,8 prot. 57,4 grasas	46,8 prot. 31,1 grasas	48,1 prot. 28,6 grasas	41,6 prot. 21,4 grasas
28	29	30	31	1
Macarrones de maíz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave, tomate, zanahoria, cebolla, ajo)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Lomo de sajonia en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)	
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	
832 kcal 111,2 H.C.	736 kcal 56,2 H.C.	877 kcal 92,0 H.C.	680 kcal 61,7 H.C.	
23,0 prot. 27,7 grasas	29,3 prot. 42,8 grasas	46,6 prot. 32,6 grasas	48,2 prot. 25,6 grasas	

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

[Firma]

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.



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

Menú escolar (sin cerdo)

Enero 2019 ¡Feliz Año Nuevo!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)	Ternera con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /Agua
	826 kcal 41,2 H.C.	855 kcal 106,6 H.C.	909 kcal 58,1 H.C.	835 kcal 114,1 H.C.
	36,7 prot. 55,8 grasas	50,8 prot. 22,3 grasas	57,8 prot. 47,9 grasas	39,2 prot. 23,0 grasas
12	13	14	15	16
Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)
Tortilla de espinacas (H)	Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)	Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /Agua
677 kcal 91,8 H.C.	664 kcal 58,5 H.C.	815 kcal 99,9 H.C.	733 kcal 50,4 H.C.	666 kcal 72,9 H.C.
34,9 prot. 15,3 grasas	47,9 prot. 25,2 grasas	44,1 prot. 24,3 grasas	42,1 prot. 38,7 grasas	46,3 prot. 19,4 grasas
17	18	19	20	21
Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	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)	Ternera 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/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Yogur ^{L,PLV} /Agua
745 kcal 92,0 H.C.	886 kcal 53,5 H.C.	923 kcal 106,4 H.C.	716 kcal 60,7 H.C.	680 kcal 77,4 H.C.
30,2 prot. 23,8 grasas	35,8 prot. 57,4 grasas	46,8 prot. 31,1 grasas	48,1 prot. 28,6 grasas	41,6 prot. 21,4 grasas
22	23	24	25	26
Macarrones de maíz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave, tomate, zanahoria, cebolla, ajo)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, G, Sul)
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pastel de berenjenas (berenjena rebozada, 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)		
Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	Fruta/ Agua	
832 kcal 111,2 H.C.	736 kcal 56,2 H.C.	877 kcal 92,0 H.C.	680 kcal 61,7 H.C.	
23,0 prot. 27,7 grasas	29,3 prot. 42,8 grasas	46,6 prot. 32,6 grasas	48,2 prot. 25,6 grasas	

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten
P, pescado

L, lactosa
A, aplo

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

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

Laura



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

Menú escolar (sin carne)

Enero 2019 ¡Feliz Año Nuevo!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (G, H, P, S, L, PLV, M, C, Sul)	Merluza a la romana (P, G, H, L, PLV)	Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)
	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G / Agua
	826 kcal 41,2 H.C.	855 kcal 106,6 H.C.	909 kcal 58,1 H.C.	835 kcal 114,1 H.C.
	36,7 prot. 55,8 grasas	50,8 prot. 22,3 grasas	57,8 prot. 47,9 grasas	39,2 prot. 23,0 grasas
12	15	16	17	18
Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	Crema de calabaza (patata, cebolla)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)
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)	Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Croquetas de bacalao (G, H, L, PLV, S, P, C, M, A, FC, Mos)
Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G / Agua
677 kcal 91,8 H.C.	664 kcal 58,5 H.C.	815 kcal 99,9 H.C.	733 kcal 50,4 H.C.	666 kcal 72,9 H.C.
34,9 prot. 15,3 grasas	47,9 prot. 25,2 grasas	44,1 prot. 24,3 grasas	42,1 prot. 38,7 grasas	46,3 prot. 19,4 grasas
21	22	23	24	25
Espiraletas 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 ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G / Agua
745 kcal 92,0 H.C.	886 kcal 53,5 H.C.	923 kcal 106,4 H.C.	716 kcal 60,7 H.C.	680 kcal 77,4 H.C.
30,2 prot. 23,8 grasas	35,8 prot. 57,4 grasas	46,8 prot. 31,1 grasas	48,1 prot. 28,6 grasas	41,6 prot. 21,4 grasas
28	29	30	31	1
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)	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pastel de berenjenas (berenjena rebozada, 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 ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	
832 kcal 111,2 H.C.	736 kcal 56,2 H.C.	877 kcal 92,0 H.C.	680 kcal 61,7 H.C.	
23,0 prot. 27,7 grasas	29,3 prot. 42,8 grasas	46,6 prot. 32,6 grasas	48,2 prot. 25,6 grasas	

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten
P, pescado

L, lactosa
A, aplo

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

[Firma]

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.



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

Menú escolar (sin pescado)

Enero 2019 ¡Feliz Año Nuevo!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Tortilla de jamón york (H, S)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G / Agua
	826 kcal 41,2 H.C.	855 kcal 106,6 H.C.	909 kcal 58,1 H.C.	835 kcal 114,1 H.C.
	36,7 prot. 55,8 grasas	50,8 prot. 22,3 grasas	57,8 prot. 47,9 grasas	39,2 prot. 23,0 grasas
12	15	16	17	18
Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	Garbanzos a la catalana (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)
Tortilla de espinacas (H)	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)	Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G / Agua
677 kcal 91,8 H.C.	664 kcal 58,5 H.C.	815 kcal 99,9 H.C.	733 kcal 50,4 H.C.	666 kcal 72,9 H.C.
34,9 prot. 15,3 grasas	47,9 prot. 25,2 grasas	44,1 prot. 24,3 grasas	42,1 prot. 38,7 grasas	46,3 prot. 19,4 grasas
21	22	23	24	25
Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)	Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV)	Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)	Sopa de cocido con fideos (G, H)
Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)	Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)	Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, G, Sul)	Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)
Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G / Agua
745 kcal 92,0 H.C.	886 kcal 53,5 H.C.	923 kcal 106,4 H.C.	716 kcal 60,7 H.C.	680 kcal 77,4 H.C.
30,2 prot. 23,8 grasas	35,8 prot. 57,4 grasas	46,8 prot. 31,1 grasas	48,1 prot. 28,6 grasas	41,6 prot. 21,4 grasas
28	29	30	31	1
Fideuá boloñesa (carne picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de calabacín con queso (patata, cebolla) (L, PLV, H)	
Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, G, Sul)	Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)	Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)	Lomo de sajonia en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)	
Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	Fruta/Pan ^G / Agua	
832 kcal 111,2 H.C.	736 kcal 56,2 H.C.	877 kcal 92,0 H.C.	680 kcal 61,7 H.C.	
23,0 prot. 27,7 grasas	29,3 prot. 42,8 grasas	46,6 prot. 32,6 grasas	48,2 prot. 25,6 grasas	

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten
P, pescado

L, lactosa
A, aplo

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

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

[Firma]



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

Menú escolar (sin PLV)

Enero 2019 ¡Feliz Año Nuevo!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Tortilla de jamón york (H, S)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	Fruta/Pan ^g / Agua	Fruta/Pan ^g / Agua	Fruta/Pan ^g / Agua	Yogur de <u>SOJA</u> /Pan ^g / Agua
	826 kcal 41,2 H.C.	855 kcal 106,6 H.C.	909 kcal 58,1 H.C.	835 kcal 114,1 H.C.
	36,7 prot. 55,8 grasas	50,8 prot. 22,3 grasas	57,8 prot. 47,9 grasas	39,2 prot. 23,0 grasas
12	15	16	17	18
Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)
Tortilla de espinacas (H)	Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)	Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
Fruta/Pan ^g / Agua	Fruta/Pan ^g / Agua	Fruta/Pan ^g / Agua	Fruta/Pan ^g / Agua	Yogur de <u>SOJA</u> /Pan ^g / Agua
677 kcal 91,8 H.C.	664 kcal 58,5 H.C.	815 kcal 99,9 H.C.	733 kcal 50,4 H.C.	666 kcal 72,9 H.C.
34,9 prot. 15,3 grasas	47,9 prot. 25,2 grasas	44,1 prot. 24,3 grasas	42,1 prot. 38,7 grasas	46,3 prot. 19,4 grasas
21	22	23	24	25
Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)	Sopa de cocido con fideos (G, H)
Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)	Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)	Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)
Fruta/Pan ^g / Agua	Fruta/Pan ^g / Agua	Fruta/Pan ^g / Agua	Fruta/Pan ^g / Agua	Yogur de <u>SOJA</u> /Pan ^g / Agua
745 kcal 92,0 H.C.	886 kcal 53,5 H.C.	923 kcal 106,4 H.C.	716 kcal 60,7 H.C.	680 kcal 77,4 H.C.
30,2 prot. 23,8 grasas	35,8 prot. 57,4 grasas	46,8 prot. 31,1 grasas	48,1 prot. 28,6 grasas	41,6 prot. 21,4 grasas
28	29	30	31	1
Fideuá boloñesa (carne picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)	Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Lomo de sajonia en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)	
Fruta/Pan ^g / Agua	Fruta/Pan ^g / Agua	Fruta/Pan ^g / Agua	Fruta/Pan ^g / Agua	
832 kcal 111,2 H.C.	736 kcal 56,2 H.C.	877 kcal 92,0 H.C.	680 kcal 61,7 H.C.	
23,0 prot. 27,7 grasas	29,3 prot. 42,8 grasas	46,6 prot. 32,6 grasas	48,2 prot. 25,6 grasas	

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten
P, pescado

L, lactosa
A, aplo

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

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

[Firma]

Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

Menú escolar (sin Frutos de cáscara) Enero 2019 ¡Feliz Año Nuevo!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Tortilla de jamón york (H, S)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)
	Fruta/Pan ^G /Agua 826 kcal 41,2 H.C. 36,7 prot. 55,8 grasas	Fruta/Pan ^G /Agua 855 kcal 106,6 H.C. 50,8 prot. 22,3 grasas	Fruta/Pan ^G /Agua 909 kcal 58,1 H.C. 57,8 prot. 47,9 grasas	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 835 kcal 114,1 H.C. 39,2 prot. 23,0 grasas
12	15	16	17	18
Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	Garbanzos a la catalana (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)
Tortilla de espinacas (H)	Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Hamburguesa de cerdo con tomate frito (S, Sul)	Abadejo en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
Fruta/Pan ^G /Agua 677 kcal 91,8 H.C. 34,9 prot. 15,3 grasas	Fruta/Pan ^G /Agua 664 kcal 58,5 H.C. 47,9 prot. 25,2 grasas	Fruta/Pan ^G /Agua 815 kcal 99,9 H.C. 44,1 prot. 24,3 grasas	Fruta/Pan ^G /Agua 733 kcal 50,4 H.C. 42,1 prot. 38,7 grasas	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 666 kcal 72,9 H.C. 46,3 prot. 19,4 grasas
21	22	23	24	25
Espirales con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H)	Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV)	Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	Crema de pescado (patata, merluza, calabaza, puerro) (P)	Sopa de cocido con fideos (G, H)
Tortilla francesa con zanahoria rehogada (H)	Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P)	Caella a la vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Cocido completo (patata, zanahoria, ternera, pollo, judía verde, repollo) (Sul)
Fruta/Pan ^G /Agua 745 kcal 92,0 H.C. 30,2 prot. 23,8 grasas	Fruta/Pan ^G /Agua 886 kcal 53,5 H.C. 35,8 prot. 57,4 grasas	Fruta/Pan ^G /Agua 923 kcal 106,4 H.C. 46,8 prot. 31,1 grasas	Fruta/Pan ^G /Agua 716 kcal 60,7 H.C. 48,1 prot. 28,6 grasas	Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua 680 kcal 77,4 H.C. 41,6 prot. 21,4 grasas
28	29	30	31	1
Fideuá boloñesa (carne picada de cerdo, tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, Sul)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	
Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)	Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Lomo de sajonia en salsa de manzana (Cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S)	
Fruta/Pan ^G /Agua 832 kcal 111,2 H.C. 23,0 prot. 27,7 grasas	Fruta/Pan ^G /Agua 736 kcal 56,2 H.C. 29,3 prot. 42,8 grasas	Fruta/Pan ^G /Agua 877 kcal 92,0 H.C. 46,6 prot. 32,6 grasas	Fruta/Pan ^G /Agua 680 kcal 61,7 H.C. 48,2 prot. 25,6 grasas	

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

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

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

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

Enero 2019 ¡Feliz Año Nuevo!



LF

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)
	Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)	Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)	Pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro)	Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)
	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Yogur de <u>SOJA</u> /Pan sin gluten / Agua
	826 kcal 41,2 H.C. 36,7 prot. 55,8 grasas	855 kcal 106,6 H.C. 50,8 prot. 22,3 grasas	909 kcal 58,1 H.C. 57,8 prot. 47,9 grasas	835 kcal 114,1 H.C. 39,2 prot. 23,0 grasas
12	15	16	17	18
Espirales de maíz con tomate frito y atún (P)	Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)
Espinacas con patatas (cebolla, ajo)	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)	Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)	Pollo al horno con brócoli (cebolla, ajo)
Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Yogur de <u>SOJA</u> /Pan sin gluten / Agua
677 kcal 91,8 H.C. 34,9 prot. 15,3 grasas	664 kcal 58,5 H.C. 47,9 prot. 25,2 grasas	815 kcal 99,9 H.C. 44,1 prot. 24,3 grasas	733 kcal 50,4 H.C. 42,1 prot. 38,7 grasas	666 kcal 72,9 H.C. 46,3 prot. 19,4 grasas
21	22	23	24	25
Espirales de maíz con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón)	Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)	Sopa de cocido con arroz
Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)	Pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro)	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	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Yogur de <u>SOJA</u> /Pan sin gluten / Agua
745 kcal 92,0 H.C. 30,2 prot. 23,8 grasas	886 kcal 53,5 H.C. 35,8 prot. 57,4 grasas	923 kcal 106,4 H.C. 46,8 prot. 31,1 grasas	716 kcal 60,7 H.C. 48,1 prot. 28,6 grasas	680 kcal 77,4 H.C. 41,6 prot. 21,4 grasas
28	29	30	31	1
Macarrones de maíz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave, tomate, zanahoria, cebolla, ajo)	Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, calabaza, calabacín, judía verde, tomate)	
Pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro)	Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)	Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)	Pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro)	
Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	Fruta/Pan sin gluten / Agua	
832 kcal 111,2 H.C. 23,0 prot. 27,7 grasas	736 kcal 56,2 H.C. 29,3 prot. 42,8 grasas	877 kcal 92,0 H.C. 46,6 prot. 32,6 grasas	680 kcal 61,7 H.C. 48,2 prot. 25,6 grasas	

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

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