

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
832 kcal 111.2 H.C. 21	23.0 prot. 27.7 erasas	736 kcal 56.2 H.C. 5	29.3 prot. 42.8 erasas	877 kcal 92.0 H.C. 6	46.6 prot. 32.6 erasas	680 kcal 61.7 H.C. 7	48.2 prot. 25.6 erasas	736 kcal 88.7 H.C. 8	33.3 prot. 24.7 erasas
Tiburones con tomate frito (G, H)		Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)		Arroz 5 delicias (guisante, zanahoria, maíz, barritas de mar, cebolla, ajo) (P, H, C, M, S)		Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)		<b>NO LECTIVO</b>	
Tortilla de atún (H, P)		Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P)		Pechuga de pollo empanada (G, S, PLV, L)		Magro guisado con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)			
con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria		con ensalada de lechuga y tomate		con tomate al ajillo					
Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua
718 kcal 75.8 H.C. 11	36.0 prot. 26.1 erasas	612 kcal 50.4 H.C. 12	46.6 prot. 23.4 erasas	810 kcal 103.1 H.C. 13	39.8 prot. 22.9 erasas	625 kcal 53.1 H.C. 14	39.1 prot. 26.6 erasas	625 kcal 53.1 H.C. 15	39.1 prot. 26.6 erasas
<b>NO LECTIVO</b>		Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul)		Arroz valenciano (pollo, cerdo, cebolla, judía verde, tomate, ajo, pimentón)		Crema de calabaza (patata, cebolla)		Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)	
		Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)		Coliflor gratinada con bechamel y tomate (ajo, cebolla) (L, PLV, G)		Pollo horneado a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)		Merluza al horno con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) (P)	
		con ensalada de lechuga y tomate				con tomate al ajillo			
Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua
565 kcal 51.3 H.C. 18	45.5 prot. 19.3 erasas	812 kcal 112.1 H.C. 20	52.0 prot. 14.4 erasas	687 kcal 67.9 H.C. 21	37.4 prot. 27.0 erasas	612 kcal 76.3 H.C. 22	23.9 prot. 21.1 erasas	612 kcal 76.3 H.C. 22	23.9 prot. 21.1 erasas
Tiburones carbonara (nata, jamón york) (H, G, L, PLV, S)		Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)		Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)		Judías verdes rehogadas con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)	
Abadejo al horno con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo) (P)		Tortilla de jamón york (H, S)		Varitas de verdura al horno (G)		Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)	
		con tomate al ajillo		con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria					
Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua
619 kcal 90.0 H.C. 25	21.8 prot. 16.2 erasas	666 kcal 59.0 H.C. 26	50.9 prot. 24.1 erasas	893 kcal 98.5 H.C. 27	46.8 prot. 32.2 erasas	760 kcal 74.7 H.C. 28	49.5 prot. 26.8 erasas	698 kcal 87.7 H.C. 1	38.2 prot. 21.6 erasas
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)		Crema de calabaza (patata, cebolla)	
Tortilla de espinacas (H)		Merluza al horno en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)		Hamburguesa de cerdo al horno con tomate frito (S, Sul)		Cazón en adobo (P, G)		Garbanzos a la catalana (lacón, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo) (Sul, L, PLV)	
con tomate al ajillo						con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria			
Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua	Fruta/Pan °/Agua
733 kcal 115.9 H.C.	22.5 prot. 16.6 erasas	637 kcal 41.4 H.C.	47.3 prot. 29.7 erasas	817 kcal 93.4 H.C.	60.8 prot. 20.3 erasas	783 kcal 73.1 H.C.	40.1 prot. 33.3 erasas	763 kcal 85.7 H.C.	40.0 prot. 27.2 erasas

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.  
G, gluten L, lactosa PLV, leche vaca  
P, pescado A, apio 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 V 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

# Menú escolar (sin carne)

Febrero 2019

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Macarrones con tomate frito (G, H)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Pasta de limón	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Arroz con patata, cebolla, zanahoria, ajo	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Patata asada con verduras (patata, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Crema de calabacín con queso (patata, cebolla) (L, PLV, H)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua
832 kcal 111.2 H.C.	23.0 prot. 27.7 erasas	736 kcal 56.2 H.C.	29.3 prot. 42.8 erasas	877 kcal 92.0 H.C.	46.6 prot. 32.6 erasas	680 kcal 61.7 H.C.	48.2 prot. 25.6 erasas	736 kcal 88.7 H.C.	33.3 prot. 24.7 erasas
4		5		6		7		8	
Tiburones con tomate frito (G, H)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua
718 kcal 75.8 H.C.	36.0 prot. 26.1 erasas	612 kcal 50.4 H.C.	46.6 prot. 23.4 erasas	810 kcal 103.1 H.C.	39.8 prot. 22.9 erasas	625 kcal 53.1 H.C.	39.1 prot. 26.6 erasas		
11		12		13		14		15	
Tortilla de atún (H, P)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Abadejo horneado al limón (ajo, perejil) (P)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Varitas de merluza (G, P, L, PLV, H)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	NO LECTIVO	
619 kcal 90.0 H.C.	21.8 prot. 16.2 erasas	666 kcal 59.0 H.C.	50.9 prot. 24.1 erasas	893 kcal 98.5 H.C.	46.8 prot. 32.2 erasas	760 kcal 74.7 H.C.	49.5 prot. 26.8 erasas		
25		26		27		28		1	
Macarrones con tomate frito (G, H)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Judías verdes rehogadas con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua
619 kcal 90.0 H.C.	21.8 prot. 16.2 erasas	666 kcal 59.0 H.C.	50.9 prot. 24.1 erasas	893 kcal 98.5 H.C.	46.8 prot. 32.2 erasas	760 kcal 74.7 H.C.	49.5 prot. 26.8 erasas	698 kcal 87.7 H.C.	38.2 prot. 21.6 erasas
25		26		27		28		1	
Abadejo al horno con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo) (P)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Varitas de verdura al horno (G)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Palometa en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua
619 kcal 90.0 H.C.	21.8 prot. 16.2 erasas	666 kcal 59.0 H.C.	50.9 prot. 24.1 erasas	893 kcal 98.5 H.C.	46.8 prot. 32.2 erasas	760 kcal 74.7 H.C.	49.5 prot. 26.8 erasas	698 kcal 87.7 H.C.	38.2 prot. 21.6 erasas
25		26		27		28		1	
Fideuá con tomate y atún (G, H, P)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Crema de calabaza (patata, cebolla)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Crema de calabaza (patata, cebolla)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua
733 kcal 115.9 H.C.	22.5 prot. 16.6 erasas	637 kcal 41.4 H.C.	47.3 prot. 29.7 erasas	817 kcal 93.4 H.C.	60.8 prot. 20.3 erasas	783 kcal 73.1 H.C.	40.1 prot. 33.3 erasas	763 kcal 85.7 H.C.	40.0 prot. 27.2 erasas
25		26		27		28		1	
Tortilla de espinacas (H)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Merluza al horno en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (G, P, H, L, PLV, S, Sul, C, M)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Cazón en adobo (P, G)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua	Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)	Fruta/Pan <sup>o</sup> /Agua
733 kcal 115.9 H.C.	22.5 prot. 16.6 erasas	637 kcal 41.4 H.C.	47.3 prot. 29.7 erasas	817 kcal 93.4 H.C.	60.8 prot. 20.3 erasas	783 kcal 73.1 H.C.	40.1 prot. 33.3 erasas	763 kcal 85.7 H.C.	40.0 prot. 27.2 erasas
25		26		27		28		1	

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.  
G, gluten  
L, lactosa  
P, pescado  
A, apio

H, huevo  
Cac, cacahuete  
PLV, leche vaca  
Mos, mostaza

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.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p>1</p> <p>Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p>832 kcal 111.2 H.C.</p> <p>23,0 prot. 27,7 erasas</p> <p>2</p>		<p>2</p> <p>Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p>736 kcal 56.2 H.C.</p> <p>29,3 prot. 42,8 erasas</p> <p>5</p>		<p>3</p> <p>Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p>877 kcal 92.0 H.C.</p> <p>46,6 prot. 32,6 erasas</p> <p>6</p>		<p>4</p> <p>Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>Crema de calabaza con queso (patata, calabacín, PLV)</p> <p>680 kcal 61.7 H.C.</p> <p>48,2 prot. 25,6 erasas</p> <p>7</p>		<p>5</p> <p>Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)</p> <p>Pavo guisado con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)</p> <p>736 kcal 88.7 H.C.</p> <p>33,3 prot. 24,7 erasas</p> <p>8</p>	
<p>Espirales de maíz con tomate frito</p> <p>Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>718 kcal 75.8 H.C.</p> <p>36,0 prot. 26,1 erasas</p> <p>11</p>		<p>Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)</p> <p>Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>612 kcal 50.4 H.C.</p> <p>46,6 prot. 23,4 erasas</p> <p>12</p>		<p>Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p>con tomate al ajillo</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>810 kcal 103.1 H.C.</p> <p>39,8 prot. 22,9 erasas</p> <p>13</p>		<p>Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo)</p> <p>Ragout de pavo guisado con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>625 kcal 53.1 H.C.</p> <p>39,1 prot. 26,6 erasas</p> <p>14</p>		<p>NO LECTIVO</p>	
<p>NO LECTIVO</p>		<p>Filete de marrajo al horno (aceite, ajo, perejil) (P)</p> <p>con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>565 kcal 51.3 H.C.</p> <p>45,5 prot. 19,3 erasas</p> <p>18</p>		<p>Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)</p> <p>Coliflor al horno con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>812 kcal 112.1 H.C.</p> <p>52,0 prot. 14,4 erasas</p> <p>19</p>		<p>Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)</p> <p>Pollo horneado a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>687 kcal 67.9 H.C.</p> <p>37,4 prot. 27,0 erasas</p> <p>21</p>		<p>Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)</p> <p>Salchichas frankfurt de ave al horno con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>612 kcal 76.3 H.C.</p> <p>23,9 prot. 21,1 erasas</p> <p>15</p>	
<p>Espirales de maíz con tomate frito</p> <p>Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>619 kcal 90.0 H.C.</p> <p>21,8 prot. 16,2 erasas</p> <p>25</p>		<p>Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)</p> <p>Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>con tomate al ajillo</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>666 kcal 59.0 H.C.</p> <p>50,9 prot. 24,1 erasas</p> <p>26</p>		<p>Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>893 kcal 98.5 H.C.</p> <p>46,8 prot. 32,2 erasas</p> <p>20</p>		<p>Judías verdes rehogadas con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>760 kcal 74.7 H.C.</p> <p>49,5 prot. 26,8 erasas</p> <p>21</p>		<p>Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)</p> <p>Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>698 kcal 87.7 H.C.</p> <p>38,2 prot. 21,6 erasas</p> <p>22</p>	
<p>Espirales de maíz con tomate frito y atún (P)</p> <p>Espinacas con patatas (cebolla, ajo)</p> <p>con tomate al ajillo</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>733 kcal 115.9 H.C.</p> <p>22,5 prot. 16,6 erasas</p> <p>25</p>		<p>Judías blancas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón) (Sul)</p> <p>Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>637 kcal 41.4 H.C.</p> <p>47,3 prot. 29,7 erasas</p> <p>26</p>		<p>Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>817 kcal 93.4 H.C.</p> <p>60,8 prot. 20,3 erasas</p> <p>27</p>		<p>Patatas aldeanas (ajo, pimentón, laurel)</p> <p>Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p>con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>783 kcal 73.1 H.C.</p> <p>40,1 prot. 33,3 erasas</p> <p>28</p>		<p>Crema de calabaza (patata, cebolla)</p> <p>Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)</p> <p>Fruta/Pan sin gluten / Agua</p> <p>763 kcal 85.7 H.C.</p> <p>40,0 prot. 27,2 erasas</p> <p>1</p>	

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