Menú Entero

Colegios Línea fría

ENERO 2018

Si la nutrición y la salud te importan

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
FESTIVOS				
8	9	10	11	12
Crema de lentejas con verduras	Macarrones boloñesa G, H, Sul	Crema de pescado P	Pote asturiano Sul	Arroz de la huerta
Solla con salsa fina de patatas P	Pastel de verduras H	Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias G, S, Sul	Tortilla de atún H, P	Ternera en salsa de manzana
Fruta /Pan G	*Yogur L,PLV /Pan G*	*Fruta /Pan G*	*Yogur L,PLV /Pan G*	*Fruta /Pan G*
689 kcal / 47,7 prot.	878 kcal / 37,6 prot.	767 kcal / 22,3 prot.	792 kcal / 50,2 prot.	882 kcal / 50,8 prot.
76,7 H.C. / 19,4 grasas	94,3 H.C. / 36,0 grasas	66,4 H.C. / 43,0 grasas	72,5 H.C. / 30,4 grasas	79,0 H.C. / 30,8 grasas
15	16	17	18	19
Puchero de garbanzos Sul	Crema de verduras y huevo H	Espirales con tomate frito G,H	Lentejas con chorizo L, S	Arroz con tomate frito
Hamburguesa de pescado en salsa de manzana P, G, L H, PLV,	Salchichas de cerdo con pisto Sul	Merluza en salsa verde P	Tortilla de espinacas H	Pollo con salsa de manzana
Fruta /Pan G	*Yogur L,PLV /Pan G*	*Fruta /Pan G*	*Yogur L,PLV /Pan G*	*Fruta /Pan G*
783 kcal / 34,2 prot.	826 kcal / 36,7 prot.	855 kcal / 50,8 prot.	909 kcal / 57,8 prot.	835 kcal / 39,2 prot.
101,9 H.C. / 23,6 grasas	41,2 H.C. / 55,8 grasas	106,6 H.C. / 22,3 grasas	58,1 H.C. / 47,9 grasas	114,1 H.C. / 23,0 grasas
22	23	24	25	26
Judias blancas estofadas Sul	Crema de verdura	Fideua boloñesa G, H, Sul	Crema de garbanzos Sul	Arroz a banda H, P, C, M, S
Varitas de merluza G, P, M, C, S, H, L, PLV, Sul	Pavo con salsa de champiñones	Abadejo con salsa de manzanas P	Tortilla de atún H, P	Ternera en salsa de cebolla
Fruta /Pan G	*Yogur L,PLV /Pan G*	*Fruta /Pan G*	*Yogur L,PLV /Pan G*	*Fruta /Pan G*
677 kcal / 34,9 prot.	664 kcal / 47,9 prot.	815 kcal / 44,1 prot.	733 kcal / 42,1 prot.	666 kcal / 46,3 prot.
91,8 H.C. / 15,3 grasas	58,5 H.C. / 25,2 grasas	99,9 H.C. / 24,3 grasas	50,4 H.C. / 38,7 grasas	72,9 H.C. / 19,4 grasas
29	30	31		
Judías blancas con verduras Sul	Crema de champiñon	Fideua con tomate frito G, H		
Merluza a la romana G, L, PLV, P, H, C, M	Magro con verduritas y patatas	Limanda en salsa de zanahoria P		
Fruta /Pan G	*Yogur L,PLV /Pan G*	*Fruta /Pan G*		
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

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.