



Menú Entero

Colegios Línea fría

Marzo 2018

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
4		5		6		1		2	
Crema de garbanzos		Patatas aliadas		Tilurones carbonara H, G, L, S		Lentejas con verduras		Paella marinera C, M	
Hamburguesa de pescado en salsa de zanahoria G, L, H, PLV, P		Magro de cerdo con pisto		Merluza con salsa de tomate P		Tortilla de jamón york L, H, PLV, S, P		Pavo con salsa de champiñones	
Yogur		Yogur		Yogur		Yogur		Fruta/Pan ^G	
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
5		6		7		8		9	
Garbanzos a la catalana Sul		Crema de judías verdes		Fideuá con tomate y atún G, H, P		Judías blancas con verduras Sul		DÍA DE LA ENSAÑANZA	
Croquetas de bacalao G, L, H, P, S, PLV		Pollo en salsa de brócoli		Merluza a la naranja P		Tortilla de calabacín H			
Fruta/Pan ^G		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G		Fruta/Pan ^G		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G			
733 kcal	22,5 prot.	637 kcal	47,3 prot.	817 kcal	60,8 prot.	783 kcal	40,1 prot.		
115,9 H.C.	16,6 grasas	41,4 H.C.	29,7 grasas	93,4 H.C.	20,3 grasas	73,1 H.C.	33,3 grasas		
12		13		14		15		16	
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
19		20		21		22		23	
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, P		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
26		27		28					

SEMANA SANTA

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