



Tlfno. 926 443 548-661 619 335

mail: info@natur.com.es

LF

Menú Comedor Escolar

Noviembre 2018

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
FESTIVO									
5		6		7		8		9	
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)		Pote asturiano (alubia blanca, lacón, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul, S, PLV, L)	
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 cerdo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro)		Pavo con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua	
733 kcal	40,1 prot.	565 kcal	45,5 prot.	812 kcal	52,0 prot.	687 kcal	37,4 prot.	612 kcal	23,9 prot.
77,0 H.C.	26,8 grasas	51,3 H.C.	19,3 grasas	112,1 H.C.	14,4 grasas	67,9 H.C.	27,0 grasas	76,3 H.C.	21,1 grasas
12		13		14		15		16	
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, jamón york, cebolla, ajo) (P, H, C, M, S)		Crema de verduras y huevo (puerro, patata, calabaza, zanahoria) (H)		Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)	
Tortilla de atún (H, P)		Abadejo al limón (ajo, perejil) (P)		Pechuga de pollo empanada (G, S, PLV, L)		Magro con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Palometa con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua	
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
19		20		21		22		23	
Macarrones con chorizo (tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (G, H, L, PLV)		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 y queso (patata, cebolla) (L, PLV)		Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)	
Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H)		Pollo a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)		Coliflor con bechamel y tomate (ajo, cebolla) (L, PLV, G)		Albóndigas de carne a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo) (G, H, S, A, Sul)		Merluza con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) (P)	
Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua	
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
26		27		28		29		30	
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 con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)		Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)	
Abadejo con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo) (P)		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		Yogur ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua		Fruta/Pan ^G /Agua		Yogur		Fruta/Pan	
745 kcal	30,2 prot.	886 kcal	35,8 prot.	923 kcal	46,8 prot.				
92,0 H.C.	23,8 grasas	53,5 H.C.	57,4 grasas	106,4 H.C.	31,1 grasas				

Reglamento UE 1169/2011, información sobre alérgenos alimentarios.

G, gluten
L, lactosa
A, apio

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

S, soja
Ses, sésamo

Sul, sulfitos
Alt, altramuzes

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