

| 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
P, pescado

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

S, soja
Ses, sésamo

Sul, sulfitos
Alt, altramucos

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

Menú escolar (sin huevo)

Noviembre 2018

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|--|-------------|--|-------------|---|-------------|--|-------------|--|-------------|
| 1 Espárragos al vapor con verduras (zanahoria, tomate, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) | | 2 Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (L, PLV) | | 3 Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón) | | 4 Cajeta a la naranja (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) | | 5 Pote asturiano (alubia blanca, lacón, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul, S, PLV, L) | |
| 6 Cajeta a la naranja (zanahoria, ajo, perejil, laurel) | | 7 Abadejo a la salteada (patata, pimiento) (P) | | 8 Cajeta a la naranja (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) | | 9 Cajeta a la naranja (zanahoria, ajo, perejil, laurel) | | 10 Pote asturiano (alubia blanca, lacón, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul, S, PLV, L) | |
| 11 Macarrones de maíz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave tomate, zanahoria, cebolla, ajo) | | 12 Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) | | 13 Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo) | | 14 Patatas guisadas con pescado (atún, zanahoria, cebolla, pimiento verde, ajo, pimentón) (P) | | 15 Pote asturiano (alubia blanca, lacón, espinaca, patata, cebolla, ajo, pimentón) (Sul, S, PLV, L) | |
| 16 Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P) | | 17 Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel) | | 18 Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) | | 19 Lomo de cerdo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) | | 20 Pavo con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) | |
| Fruta/ Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Agua | | Fruta/ Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Agua | | Fruta/ 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 |
| 21 Espirales de maíz con tomate frito | | 22 Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul) | | 23 Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo) | | 24 Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo) | | 25 Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) | |
| 26 Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel) | | 27 Abadejo al limón (ajo, perejil) (P) | | 28 Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo) | | 29 Magro con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo) | | 30 Palometa con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P) | |
| Fruta/ Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Agua | | Fruta/ Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Agua | | Fruta/ 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 |
| 31 Macarrones de maíz con chorizo (tomate, zanahoria, cebolla, ajo) (L, PLV) | | 32 Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul) | | 33 Arroz valenciano (pollo, cerdo, cebolla, judía verde, tomate, ajo, pimentón) | | 34 Crema de calabaza y queso (patata, cebolla) (L, PLV) | | 35 Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul) | |
| 36 Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel) | | 37 Pollo a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja) | | 38 Coliflor con bechamel y tomate (ajo, cebolla) (L, PLV, G) | | 39 Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo) | | 40 Merluza con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) (P) | |
| Fruta/ Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Agua | | Fruta/ Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Agua | | Fruta/ 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 |
| 41 Espirales de maíz con tomate frito | | 42 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento) | | 43 Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul) | | 44 Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo) | | 45 Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul) | |
| 46 Abadejo con salsa de tomate (cebolla, zanahoria, ajo) (P) | | 47 Ternera con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) | | 48 Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo) | | 49 Merluza en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P) | | 50 Magro de cerdo con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) | |
| Fruta/ Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Agua | | Fruta/ | | Yogur | | Fruta/ | |
| 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 | | | | |

FESTIVO

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, ajo Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo Alt, altramuces

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.



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

Menú escolar (sin carne)

Noviembre 2018

LF

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| Limanda con verduras (calabacín, calabacín, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H) | | Pan de tomate | | Fruita con tomate frito (G, H) | | FESTIVO | | | |
| Limanda con zanahoria, puerro, ajo | | Miniempanaditas de ajo (G, H, P, S, L, PLV, G, M) | | Cebolla a la vizcaina (calabacín, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) | | | | | |
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| 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) | | Crema de calabacín con queso (patata, cebolla) (L, PLV) | |
| 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) | | Merluza en salsa vizcaina (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) | |
| Fruta/Pan ^o /Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Pan ^o /Agua | | Fruta/Pan ^o /Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Pan ^o /Agua | | Fruta/Pan ^o /Agua | |
| 733 kcal 77,0 H.C. | | 565 kcal 51,3 H.C. | | 812 kcal 112,1 H.C. | | 687 kcal 67,9 H.C. | | 612 kcal 76,3 H.C. | |
| 40,1 prot. 26,8 grasas | | 45,5 prot. 19,3 grasas | | 52,0 prot. 14,4 grasas | | 37,4 prot. 27,0 grasas | | 23,9 prot. 21,1 grasas | |
| 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | |
| Tiburones con tomate frito (G, H) | | Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo) | | Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo) | | 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) | | Varitas de merluza (G, P, L, PLV, H) | | Limanda en salsa de zanahoria (cebolla, puerro, pimiento rojo) (P) | | Palometa con pisto (calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate) (P) | |
| Fruta/Pan ^o /Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Pan ^o /Agua | | Fruta/Pan ^o /Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Pan ^o /Agua | | Fruta/Pan ^o /Agua | |
| 783 kcal 101,9 H.C. | | 826 kcal 41,2 H.C. | | 855 kcal 106,6 H.C. | | 909 kcal 58,1 H.C. | | 835 kcal 114,1 H.C. | |
| 34,2 prot. 23,6 grasas | | 36,7 prot. 55,8 grasas | | 50,8 prot. 22,3 grasas | | 57,8 prot. 47,9 grasas | | 39,2 prot. 23,0 grasas | |
| 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | |
| Macarrones con tomate frito (G, H) | | Potaje de garbanzos y bacalao (patata, espinaca, cebolla, ajo, pimentón) (P, Sul) | | Sopa minestrone (G, C, H, P, S, PLV, L, A) | | 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) | | Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo) | | Coliflor con bechamel y tomate (ajo, cebolla) (L, PLV, G) | | Hamburguesa de pescado en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (G, P, H, L, PLV, S, Sul, C, M) | | Merluza con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla) (P) | |
| Fruta/Pan ^o /Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Pan ^o /Agua | | Fruta/Pan ^o /Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Pan ^o /Agua | | Fruta/Pan ^o /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 | |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | |
| Macarrones con tomate frito (G, H) | | 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) | | 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 ^o /Agua | | Yogur ^{L,PLV} /Pan ^o /Agua | | Fruta/Pan | | Yogur | | Fruta/Pan | |
| 745 kcal 92,0 H.C. | | 886 kcal 53,5 H.C. | | 923 kcal 106,4 H.C. | | | | | |
| 30,2 prot. 23,8 grasas | | 35,8 prot. 57,4 grasas | | 46,8 prot. 31,1 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, ajo Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo Alt, altramuces

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.

Menú escolar (sin Frutos de cáscara)

Noviembre 2018



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

| | | | | |
|--|---|---|----------------|--|
| Filete con verduras (zanahoria, tomate, puerro, cebolla, pimiento verde, ajo) (G, H) | Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (P, PLV) | Arroz con pollo (cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, pimentón) | FESTIVO | |
| Filete de puerro con zanahoria, calabacín, pimiento | Abadejo a la gallega (patata, pimentón) (P) | Cebolla a la vizcaína (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 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) | Tortilla campesina (patata, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) (H) | Merluza en salsa vizcaína (zanahoria, cebolla, pimiento rojo, puerro) (P) | 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 77,0 H.C. | 40,1 prot. 26,8 grasas | 565 kcal 51,3 H.C. | 45,5 prot. 19,3 grasas | 812 kcal 112,1 H.C. | 52,0 prot. 14,4 grasas | 687 kcal 67,9 H.C. | 37,4 prot. 27,0 grasas | 612 kcal 76,3 H.C. | 23,9 prot. 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) | Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo) | 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 101,9 H.C. | 34,2 prot. 23,6 grasas | 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 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|
| 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) | Ternera a la jardinera (zanahoria, guisante, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo) | 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 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 |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|---------------------------|--|--|--|--|
| 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 en salsa verde (cebolla, patata, espinaca, pimiento verde, ajo) (P) | 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 ^{L,PLV} /Pan ^G /Agua | Fruta/Pan ^G /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 | | | | |

Reglamento UE 1169/2011 información sobre alérgenos alimentarios.
 G, gluten L, lactosa PLV, leche vaca H, huevo S, soja Sul, sulfitos
 P, pescado A, apio Mos, mostaza Cac, cacahuete Ses, sésamo 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

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

Noviembre 2018



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

LF

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|---|
| FESTIVO | | | | |
| <p>5</p> <p>Macarrones de maíz boloñesa (pavo/pollo) (carne picada de ave tomate, zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p>Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)</p> <p><i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>733 kcal 40,1 prot. 77,0 H.C. 26,8 grasas</p> | <p>6</p> <p>Lentejas con pollo (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)</p> <p>Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p><i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>565 kcal 45,5 prot. 51,3 H.C. 19,3 grasas</p> | <p>7</p> <p>Arroz con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p><i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>812 kcal 52,0 prot. 112,1 H.C. 14,4 grasas</p> | <p>8</p> <p>Crema de calabacín con queso (patata, cebolla) (L, PLV)</p> <p>Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)</p> <p><i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>687 kcal 37,4 prot. 67,9 H.C. 27,0 grasas</p> | <p>9</p> <p>Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)</p> <p>Pavo con verduritas (zanahoria, calabacín, pimiento verde, cebolla)</p> <p><i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>612 kcal 23,9 prot. 76,3 H.C. 21,1 grasas</p> |
| <p>12</p> <p>Espirales de maíz con tomate frito</p> <p>Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p><i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>783 kcal 34,2 prot. 101,9 H.C. 23,6 grasas</p> | <p>13</p> <p>Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)</p> <p>Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p><i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>826 kcal 36,7 prot. 41,2 H.C. 55,8 grasas</p> | <p>14</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><i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>855 kcal 50,8 prot. 106,6 H.C. 22,3 grasas</p> | <p>15</p> <p>Salteado de brócoli y zanahoria (cebolla, ajo)</p> <p>Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p><i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>909 kcal 57,8 prot. 58,1 H.C. 47,9 grasas</p> | <p>16</p> <p>Lentejas con arroz (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón)</p> <p>Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)</p> <p><i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>835 kcal 39,2 prot. 114,1 H.C. 23,0 grasas</p> |
| <p>19</p> <p>Macarrones de maíz con tomate frito</p> <p>Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p><i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>677 kcal 34,9 prot. 91,8 H.C. 15,3 grasas</p> | <p>20</p> <p>Puchero de garbanzos (patata, pollo, zanahoria, judía verde, pimiento verde, cebolla, tomate, ajo, laurel) (Sul)</p> <p>Pollo a la naranja (zanahoria, cebolla, zumo de naranja)</p> <p><i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>664 kcal 47,9 prot. 58,5 H.C. 25,2 grasas</p> | <p>21</p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla)</p> <p>Coliflor con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p><i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>815 kcal 44,1 prot. 99,9 H.C. 24,3 grasas</p> | <p>22</p> <p>Crema de calabaza y queso (patata, cebolla) (L, PLV)</p> <p>Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)</p> <p><i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>733 kcal 42,1 prot. 50,4 H.C. 38,7 grasas</p> | <p>23</p> <p>Judías blancas estofadas (patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, pimentón) (Sul)</p> <p>Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p><i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>666 kcal 46,3 prot. 72,9 H.C. 19,4 grasas</p> |
| <p>26</p> <p>Espirales de maíz con tomate frito</p> <p>Muslos de pollo al horno (aceite, ajo, perejil, laurel)</p> <p><i>Fruta/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>745 kcal 30,2 prot. 92,0 H.C. 23,8 grasas</p> | <p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria, calabacín, pimiento)</p> <p>Ragout de pavo con tomate (zanahoria, cebolla, ajo)</p> <p><i>Yogur de SOJA/Pan sin gluten / Agua</i></p> <p>886 kcal 35,8 prot. 53,5 H.C. 57,4 grasas</p> | <p>28</p> <p>Arroz marinero (calamar, gamba, pimiento, cebolla, tomate) (C, M, Sul)</p> <p>Pavo en salsa de champiñones (patata, champiñón, cebolla, ajo)</p> <p><i>Fruta/Pan sin gluten</i></p> <p>923 kcal 46,8 prot. 106,4 H.C. 31,1 grasas</p> | <p>29</p> <p>Judías verdes con tomate (cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Redondo de pavo en salsa de manzana (cebolla, zanahoria, puerro) (PLV, L, S, Sul)</p> <p><i>Yogur de</i></p> | <p>30</p> <p>Crema de garbanzos (patata, puerro, calabaza, zanahoria) (Sul)</p> <p>Salchichas frankfurt de ave con tomate frito (S, L, PLV)</p> <p><i>Fruta/Pan sin gluten</i></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, 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

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