

MENÚ ESCOLAR - INFANTIL - ENERO 2019



ARTURO SORIA
Colegio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07-ene	08-ene	09-ene	10-ene	11-ene
<i>NO LECTIVO</i>	Coditos con tomate <i>Tortilla de york</i> <i>Zanahoria baby</i> <i>Yogur o fruta</i>	Paella de carne <i>Emperador a la plancha</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>	Sopa de cocido <i>Cocido completo</i> <i>Fruta de temporada</i>	Crema de calabaza <i>Albóndigas de ternera a la jardinera</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Yogur o fruta</i>
	Kcal 494 Prot 19 HC 60 Lip 18	Kcal 528 Prot 28 HC 59 Lip 19	Kcal 477 Prot 24 HC 50 Lip 18	Kcal 410 Prot 12 HC 57 Lip 13
	* PESCADO EN SALSA VERDE + PURE DE PATATA + FRUTA	* CREMA DE VERDURAS + SEPIA A LA PLANCHA + FRUTA	* JUDIAS VERDES + TORTILLA DE PATATA + FRUTA	* PESCADO REBOZADO + ENSALADA + FRUTA
14-ene	15-ene	16-ene	17-ene	18-ene
<i>Lentejas con verduritas</i> <i>Filete de pavo a la plancha</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Fruta de temporada</i>	Macarrones a la boloñesa <i>Huevo frito</i> <i>Pisto manchego</i> <i>Fruta de temporada</i>	Judías verdes rehogadas <i>Merluza a la romana</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Yogur o fruta</i>	Patatas a la marinera <i>Contramuslo de pollo asado en su jugo</i> <i>Guisantes rehogados</i> <i>Fruta de temporada</i>	Fideüa con pollo <i>Ragout de salmón</i> <i>Ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Yogur o fruta</i>
Kcal 611 Prot 39 HC 70 Lip 16	Kcal 582 Prot 20 HC 62 Lip 27	Kcal 490 Prot 21 HC 32 Lip 29	Kcal 476 Prot 38 HC 40 Lip 17	Kcal 495 Prot 25 HC 52 Lip 19
* PESCADO A LA PLANCHA + ARROZ SALTEADO CON VERDURAS + FRUTA	* SOPA DE VERDURAS Y POLLO + CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA + FRUTA	* CROQUETAS DE BACALAO CASERAS + ENSALADA + FRUTA	* CREMA DE CALABACÍN + TORTILLA DE QUESO + YOGUR	* FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA + PURE DE PATATA + FRUTA
21-ene	22-ene	23-ene	24-ene	25-ene
<i>Crema de zanahoria</i> <i>Ragout de ternera</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Fruta de temporada</i>	Espaguettis con tomate <i>Pollo en salsa de champiñones</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Yogur o fruta</i>	Alubias blancas con chorizo <i>Merluza en salsa de tomate</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	Paella de verduras <i>Contra de cerdo asado en su jugo</i> <i>Jardinera de verduras</i> <i>Yogur o fruta</i>	Sopa de lluvia de ave <i>Rabas de calamar</i> <i>Ensalada de lechuga y tomate</i> <i>Fruta de temporada</i>
Kcal 402 Prot 14 HC 58 Lip 11	Kcal 504 Prot 21 HC 61 Lip 18	Kcal 431 Prot 20 HC 47 Lip 15	Kcal 575 Prot 25 HC 57 Lip 26	Kcal 483 Prot 17 HC 51 Lip 22
* PIZZA CASERA CON TOMATE, QUESO, CALABACÍN Y JAMÓN COCIDO + FRUTA	* SOPA DE VERDURAS Y POLLO + PESCADO CON SALSA DE TOMATE CASERA + FRUTA	* EMPANADILLAS DE ATÚN CASERAS + ENSALADA + FRUTA	* CREMA DE CHAMPIÑONES + FILETE DE POLLO + FRUTA	* TORTILLA DE BACALAO + ENSALADA + FRUTA
28-ene	29-ene	30-ene	31-ene	
<i>Paella mixta</i> <i>Huevo frito</i> <i>Patatas panaderas</i> <i>Yogur o fruta</i>	Crema de puerros con picatostes <i>Ragout de pavo en salsa</i> <i>Pasta rehogada</i> <i>Fruta de temporada</i>	Patatas guisadas con magro <i>Bacalao rebozado casero</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Yogur o fruta</i>	Sopa de cocido <i>Cocido completo</i> <i>Fruta de temporada</i>	
Kcal 612 Prot 20 HC 55 Lip 34	Kcal 401 Prot 14 HC 54 Lip 13	Kcal 416 Prot 22 HC 41 Lip 17	Kcal 477 Prot 24 HC 50 Lip 18	
* POLLO SALTEADO CON VERDURITAS + ARROZ PILAF + FRUTA	* PESCADO EN SALSA VERDE + PURE DE PATATA + FRUTA	* TORTILLA FRANCESA + ARROZ SALTEADO CON VERDURAS + FRUTA	* CHULETA DE PAVO + BRÓCOLI AL VAPOR + FRUTA	
E: Energía P: Proteína L: Lipidos HC: Hidratos de Carbono				
* Recomendaciones para las cenas				
<i>La comida aporta un 30-35% de las RDA</i>				

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.

Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.