

Menú septiembre 2021 Sin Carne – Colegio E.E.I. Nuevo Almagro

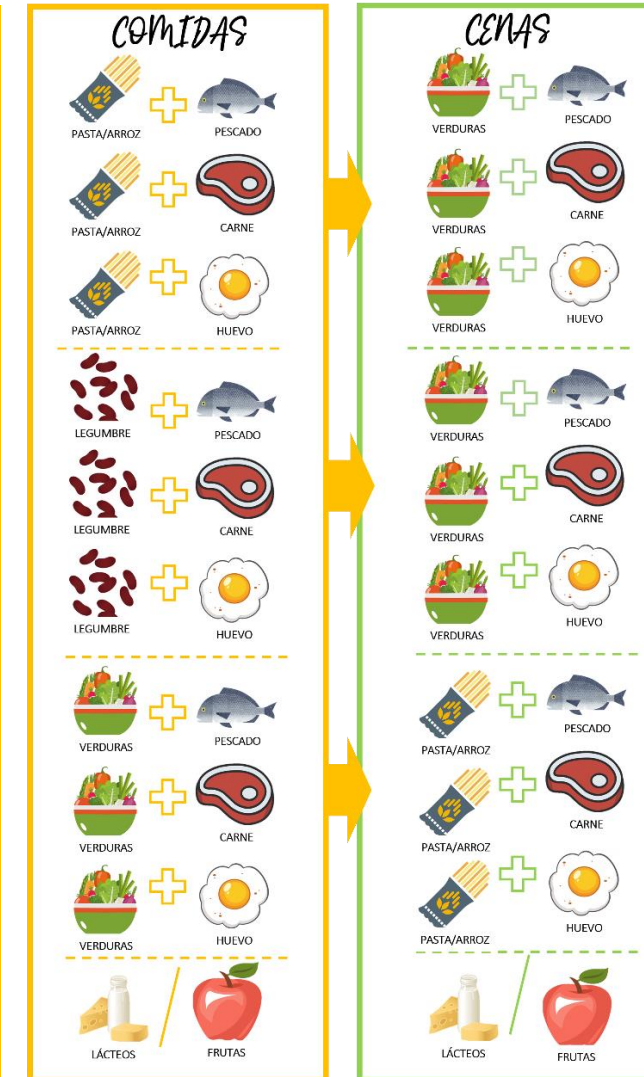


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				10 Ensalada mediterránea 1º Pasta napolitana 2º Palitos de merluza con calabacín al horno Fruta de temporada Kcal 832,9 Prot(g): 31,08 HC(g): 72,85 Lip(g): 46,4
13 Ensalada griega 1º Crema de chirimivá, puerro, patata y manzana 2º Albóndigas de bacalao Fruta de temporada Kcal: 704 Prot(g): 22,7 HC(g): 72,89 Lip(g): 34,24	14 Ensalada mixta 1º Lentejas hortelanas 2º Bacalao al horno con verduras Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 704,3 Prot(g): 40,3 HC(g): 56,91 Lip(g): 11,8	15 Ensalada completa 1º Sopa con puntitos 2º Baritas de merluza con salsa de tomate casera Yogur natural o griego Kcal: 673,1 Prot(g): 29,0 HC(g): 41,4 Lip(g): 43,4	16 Ensalada juliana 1º Fideuá a banda *Infantil: Fideuá caldosa 2º Tortilla de calabacín Fruta de temporada Kcal 632,5 Prot(g): 25,9 HC(g): 52,5 Lip(g): 35,4	17 Ensalada completa 1º Lasaña de atún *Infantil pasta napolitana con atún y queso Fruta de temporada Kcal 636,3 Prot(g): 25,57 HC(g): 97,13 Lip(g): 24,32
20 Ensalada juliana 1º Hervido y huevo duro *Infantil crema 2º Pizza margarina con atún Fruta de temporada Kcal: 622,55 Prot(g): 20,68 HC(g): 81,51 Lip(g): 23,42	21 Ensalada mediterránea 1º Pasta con napolitana 2º Lengüadina plancha y pisto Fruta de temporada Kcal: 701,3 Prot(g): 25,44 HC(g): 61,1 Lip(g): 33,24	22 Ensalada juliana 1º Sopa con garbanzos 2º Hamburguesa de merluza con patatas gajo al horno Fruta de temporada (cítrico) Kcal 622,54 Prot(g): 32,72 HC(g): 64,74 Lip(g): 25,84	23 Ensalada mixta 1º Arroz 3 delicias 2º Tortilla de calabacín Yogur natural o griego Kcal 660,43 Prot(g): 28,04 HC(g): 74,5 Lip(g): 27,9	24 Ensalada de frutos del mar 1º Olleta 2º Bacalao rebozado Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 899,4 Prot(g): 41,64 HC(g): 65,06 Lip(g): 52,54
27 Ensalada mixta 1º Tallarines con atún 2º Tortilla y judías verdes Yogur natural/griego Kcal: 712,1 Prot(g): 39,28 HC(g): 63,6 Lip(g): 43,04	28 Ensalada completa 1º Crema de calabacín 2º Merluza al horno con verduras y patatas Fruta de temporada Kcal 689,43 Prot(g): 36,11 HC(g): 48,42 Lip(g): 39,09	29 Ensalada cesar 1º Alubias blancas con verduras 2º Buñuelos de bacalao y chips de calabaza Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 658,82 Prot(g): 33,67 HC(g): 66,04 Lip(g): 28,85	30 Ensalada juliana 1º Paella marinera *Infantil: Arroz caldoso 2º Revuelto de atún y cebolla Fruta de temporada Kcal 508,6 Prot(g): 21,1 HC(g): 45,6 Lip(g): 26,8	

Se ofrecerá pan integral
Los rebozados se realizarán con harina de garbanzos
Todos los platos se realizan con AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)
Para más información: 667 55 86 22

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES. Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias, ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011 ANEXO II). Informa a la dirección del comedor aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.

*Infantil: 2 años



ENSALADAS

*Base: Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz
César: Base* + pollo + manzana + pipas
Mixta: Base* + atún + aceitunas
Mediterránea: Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + maíz + albahaca
Frutos del mar: Base* + bocas de mar
Ensalada completa: Base* + cebolla + atún + huevo duro
Ensalada juliana: Hoja verde + maíz