

Menú octubre 2021 – Colegio E.E.I. Nuevo Almafrá

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>ENSALADADAS</p> <p>*Base: Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz César: Base* + pollo + manzana + pipas Mixta: Base* + pavo + aceitunas Mediterránea: Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca Frutos del mar: Base* + bocas de mar Ensalada completa: Base* + cebolla + atún + huevo duro Ensalada verde: Base* + aguacate</p>				<p>Ensalada mixta 1</p> <p>1º Sopa cubierta (con fideos, huevo duro y pollo) 2º Varitas de merluza con pisto Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 613,7 Prot(g): 37,5 HC(g): 47,6 Lip(g): 30,3</p>
<p>Ensalada mediterránea 4</p> <p>1º Hervido valenciano con huevo duro</p> <p>*Infantil: Crema y huevo duro 2º Pollo al horno con verduras Yogur natural o griego</p> <p>Kcal: 601,8 Prot(g): 34,2 HC(g): 38,1 Lip(g): 34,7</p>	<p>Ensalada frutos de mar 5</p> <p>1º Macarrones con salsa napolitana con queso 2º Lengüadina rebosada con asado de verduras Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 873,5 Prot(g): 37,9 HC(g): 73,1 Lip(g): 47,7</p>	<p>Ensalada completa 6</p> <p>1º Sopa de pescado con marisquitos 2º Lomo adobado con minipizza de berenjena Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 413,1 Prot(g): 29,13 HC(g): 43,2 Lip(g): 13,8</p>	<p>Ensalada mixta 7</p> <p>1º Paella de pollo y conejo con garbanzos 2º Buñuelos de bacalao Fruta de temporada</p> <p>*infantil: arroz caldoso con pollo y conejo</p> <p>Kcal: 673,5 Prot(g): 21,0 HC(g): 77,5 Lip(g): 31,1</p>	<p>Ensalada César 8</p> <p>1º Lentejas con verduras 2º Tortilla con jamón Fruta de temporada (cítrico)</p> <p>Kcal: 606,2 Prot(g): 36,9 HC(g): 53,6 Lip(g): 27,2</p>
<p>Ensalada mixta 11</p> <p>1º Crema de calabaza 2º Pechuga de pollo rebosada salsa de tomate casera Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 613,3 Prot(g): 27,3 HC(g): 26,5 Lip(g): 44,1</p>	<p></p>	<p>Ensalada mediterránea 13</p> <p>1º Tallarines con atún 2º Merluza al horno con verduritas Yogur natural</p> <p>Kcal 761,7 Prot(g): 60,0 HC(g): 67,8 Lip(g): 28,0</p>	<p>Ensalada frutos del mar 14</p> <p>1º Alubias blancas con verduras 2º Lomo de Sajonia con zanahorias Fruta de temporada (cítrico)</p> <p>Kcal: 547,2 Prot(g): 36,9 HC(g): 59,0 Lip(g): 18,2</p>	<p>Ensalada completa 15</p> <p>1º Lasaña de atún</p> <p>*Infantil: pasta con salsa napolitana y atún Fruta de temporada</p> <p>Kcal 636,3 Prot(g): 25,6 HC(g): 97,13 Lip(g): 24,3</p>
<p>Ensalada verde 18</p> <p>1º Sopa de puntitos 2º Pizza margarita con jamón york o mediterránea con atún, oliva y pimiento Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 532,4 Prot(g): 19,7 HC(g): 69,7 Lip(g): 19,1</p>	<p>Ensalada mixta 19</p> <p>1º Lentejas con arroz 2º Pollo al limón con verduritas Fruta de temporada (cítrico)</p> <p>Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3</p>	<p>Ensalada completa 20</p> <p>1º Guisado de pavo 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada</p> <p>Kcal 714,1 Prot(g): 30,8 HC(g): 57,5 Lip(g): 40,1</p>	<p>Ensalada frutos del mar 21</p> <p>1º Arroz a la cubana 2º Huevo al plato + bacon Yogur natural o griego</p> <p>Kcal 757,8 Prot(g): 22,1 HC(g): 65,3 Lip(g): 45,33</p>	<p>Ensalada mediterránea 22</p> <p>1º Espagueti boloñesa 2º Lengüadina al horno con verduras Fruta de temporada (cítrico)</p> <p>Kcal 671,0 Prot(g): 39,8 HC(g): 72,6 Lip(g): 24,6</p>
<p>Ensalada verde 25</p> <p>1º Hervido valenciano con medio huevo duro</p> <p>*Infantil: crema y huevo duro 2º Lomo con salsa de tomate casera Yogur natural</p> <p>Kcal: 663,3 Prot(g): 29,7 HC(g): 67,1 Lip(g): 30,4</p>	<p>Ensalada frutos del mar 26</p> <p>1º Caracolas con salsa carbonara 2º Bacalao al horno con verduras Fruta de temporada (cítrico)</p> <p>Kcal: 702,8 Prot(g): 27,5 HC(g): 46,8 Lip(g): 45,1</p>	<p>Ensalada mixta 27</p> <p>1º Lentejas estofadas 2º Tortilla de atún con patata Fruta de temporada (cítrico)</p> <p>Kcal: 645,9 Prot(g): 37,8 HC(g): 52,3 Lip(g): 31,7</p>	<p>Ensalada mediterránea 28</p> <p>1º Paella a banda.</p> <p>*Infantil: arroz caldos de pescado 2º Entremeses Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4</p>	<p>Ensalada verde 29</p> <p>1º Sopa de fideos 2º Longaniza de pollo con cuscús Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 480,6 Prot(g): 21,4 HC(g): 63,9 Lip(g): 15,5</p>

COMIDAS



CENAS



Se ofrecerá pan integral. Los rebosados 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

*Infantil: 2 años

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.