




ESCUELA DE
EDUCACIÓN INFANTIL
**NUEVO
ALMAFRA**

Menú octubre 2021 Detallado – Colegio E.E.I. Nuevo Almafra

**FEELING
FOOD**
NUTRICIÓN + PSICOLOGÍA
NUTRICIONISTA LUDIA MATEO
Nº SOLICITUD: 0V00887
TELÉFONO: 667 55 86 22

**ARTE DE
ALIMENTAR**
Mamidaco S.L.U.
artedealimentar@hotmail.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ENSALADADAS				
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				
Ensalada mediterránea 4 1º Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria, y cebolla) con huevo duro *Infantil: Crema 2º Pollo al horno con cebolla y vino blanco Yogur natural o griego Kcal: 601,8 Prot(g): 34,2 HC(g): 38,1 Lip(g): 34,7	Ensalada frutos de mar 5 1º Macarrones integrales con salsa napolitana (tomate, cebolla, ajo y zanahoria) con queso 2º Lenguadina rebozada con harina de garbanzos y calabacín asado Fruta de temporada Kcal: 873,5 Prot(g): 37,9 HC(g): 73,1 Lip(g): 47,7	Ensalada completa 6 1º Sopa de pescado con marisquitos (pasta con forma de marisquitos y caldo de pescado con raspas y huesos) 2º Lomo adobado con minipizza de berenjena (berenjena con tomate gratinada con queso) Fruta de temporada Kcal: 413,1 Prot(g): 29,13 HC(g): 43,2 Lip(g): 13,8	Ensalada mixta 7 1º Paella de pollo y conejo con garbanzos (con pimientos y ñora) *Infantil: arroz caldoso con pollo y conejo 2º Buñuelos de bacalao (bacalao con patata, harina, huevo, ajo y perejil) Fruta de temporada Kcal: 673,5 Prot(g): 21,0 HC(g): 77,5 Lip(g): 31,1	Ensalada César 8 1º Lentejas con verduras (lentejas con pimientos, zanahoria, judía verde, cebolla, ajo, calabacín y jamón) 2º Tortilla con jamón Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 606,2 Prot(g): 36,9 HC(g): 53,6 Lip(g): 27,2
Ensalada mixta 11 1º Crema de calabaza (calabaza, calabacín, zanahoria, cebolla, tomillo) 2º Pechuga de pollo rebozada salsa de tomate casera (tomate frito casero con calabacín y cebolla) Fruta de temporada Kcal: 613,3 Prot(g): 27,3 HC(g): 26,5 Lip(g): 44,1		Ensalada mediterránea 13 1º Tallarines con atún (pasta con caldo de pescado, atún, cebolla, tomate y zanahoria) 2º Merluza al horno con verduritas (merluza con vino blanco, ajo y perejil, cebolla, tomate y berenjena) Yogur natural Kcal: 761,7 Prot(g): 60,0 HC(g): 67,8 Lip(g): 28,0	Ensalada frutos del mar 14 1º Alubias blancas con verduras (alubias con pimientos, zanahoria, judía verde, cebolla, ajo y calabacín) 2º Lomo de Sajonia con zanahorias baby (zanahoria hervida con un poquito de aceite, sal y pimienta) Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 547,2 Prot(g): 36,9 HC(g): 59,0 Lip(g): 18,2	Ensalada completa 15 1º Lasaña de atún (pasta, atún, salsa de tomate casera, cebolla, zanahoria y ajo y para la bechamel harina, leche y queso semigraso) *Infantil: pasta con salsa napolitana y atún Fruta de temporada Kcal: 636,3 Prot(g): 25,6 HC(g): 97,13 Lip(g): 24,3
Ensalada verde 18 1º Sopa de puntitos. Caldo de huesos, pollo y verduras 2º Pizza margarita con jamón york o mediterránea con atún, oliva y pimienta Fruta de temporada Kcal: 532,4 Prot(g): 19,7 HC(g): 69,7 Lip(g): 19,1	Ensalada mixta 19 1º Lentejas con arroz (lentejas y arroz con pimientos, zanahoria, judía verde, cebolla, ajo, calabacín y jamón) 2º Pollo al limón con verduritas (pollo al horno con limón, vino, pimientos, cebolla, brócoli) Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3	Ensalada completa 20 1º Guisado de pavo (patata, cebolla, judía verde, champi, pimientos y pavo a tacos) 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada Kcal: 714,1 Prot(g): 30,8 HC(g): 57,5 Lip(g): 40,1	Ensalada frutos del mar 21 1º Arroz integral a la cubana 2º Huevo al plato + bacon Yogur natural o griego Kcal: 757,8 Prot(g): 22,1 HC(g): 65,3 Lip(g): 45,33	Ensalada mediterránea 22 1º Espaguetis integrales boloñesa 2º Lenguadina al horno con verduras Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 671,0 Prot(g): 39,8 HC(g): 72,6 Lip(g): 24,6
Ensalada verde 25 1º Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria, y cebolla) con huevo duro *Infantil crema 2º Lomo plancha con salsa de tomate con cebolla, zanahoria y calabacín Yogur natural Kcal: 663,3 Prot(g): 29,7 HC(g): 67,1 Lip(g): 30,4	Ensalada frutos del mar 26 1º Caracolas con salsa carbonara (pasta con salsa de nata, jamón cocido y cebolla) 2º Bacalao al honro con cebolla, berenjena y pimientos Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 702,8 Prot(g): 27,5 HC(g): 46,8 Lip(g): 45,1	Ensalada mixta 27 1º Lentejas estofadas arroz (lentejas y arroz con pimientos, zanahoria, judía verde, cebolla, ajo, calabacín y jamón) 2º Tortilla de atún con patata (salteado de patata, cebolla y atún con huevo batido) Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 645,9 Prot(g): 37,8 HC(g): 52,3 Lip(g): 31,7	Ensalada mediterránea 28 1º Paella a banda. *infantil: arroz caldoso de pescado (arroz con caldo de pescado y marisco, trocitos de rape y atún, pimientos y ñora) 2º Entremeses (jamón cocido, jamón serrano y queso fresco y/o semicurado) Fruta de temporada Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4	Ensalada verde 29 1º Sopa de fideos integrales (sopa de pollo, huesos y verduras con fideo integral) 2º Longaniza de pollo con cuscús (cuscús tipo ensalada con zumo de limón, especias, tomate, hoja verde, zanahoria) Fruta de temporada Kcal: 480,6 Prot(g): 21,4 HC(g): 63,9 Lip(g): 15,5

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

*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.