

Menú octubre 2021 Sin carne – Colegio E.E.I. Nuevo Almafra

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
ENSALADADAS *Base: Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz César: Base* + manzana + pipas 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 mixta 1 1º Sopa cubierta (con fideos, huevo duro) 2º Varitas de merluza con pisto Fruta de temporada Kcal: 613,7 Prot(g): 37,5 HC(g): 47,6 Lip(g): 30,3	
Ensalada mediterránea 4 1º Hervido valenciano con huevo duro *Infantil: Crema 2º Hamburguesa de pescado con salsa de tomate 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 Pasta napolitana con queso 2º Lenguadina rebozada con asado de verduras 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 2º Chispitas de merluza con minipizza de berenjena Fruta de temporada Kcal: 413,1 Prot(g): 29,13 HC(g): 43,2 Lip(g): 13,8	Ensalada verde 7 1º Paella de verduras Infantil: arroz caldoso con verduras 2º Buñuelos de bacalao Fruta de temporada Kcal: 673,5 Prot(g): 21,0 HC(g): 77,5 Lip(g): 31,1	Ensalada Cesar 8 1º Lentejas 2º Tortilla de atún Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 606,2 Prot(g): 36,9 HC(g): 53,6 Lip(g): 27,2	
Ensalada verde 11 1º Crema de calabaza 2º Bacalao rebozado salsa de tomate casera 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 2º Merluza al horno con verduritas 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 2º Tortilla con queso y guarnición de zanahorias 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 *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 2º Pizza mediterránea con atún, olivas y pimiento Fruta de temporada Kcal: 532,4 Prot(g): 19,7 HC(g): 69,7 Lip(g): 19,1	Ensalada César 19 1º Lentejas con arroz 2º Hamburguesa de pescado con guarnición de calabacín Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3	Ensalada completa 20 1º Crema de calabacín 2º Chispitas de merluza y patata al horno Fruta de temporada Kcal: 672,1 Prot(g): 22,7 HC(g): 49,8 Lip(g): 42,4	Ensalada frutos del mar 21 1º Arroz a la cubana 2º Huevo al plato Yogur natural o griego Kcal: 757,8 Prot(g): 22,1 HC(g): 65,3 Lip(g): 45,33	Ensalada mediterránea 22 1º Pasta napolitana con atún 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 con medio huevo duro *Infantil crema 2º Varitas de merluza con salsa de tomate casera Yogur natural Kcal: 636,5 Prot(g): 31,7 HC(g): 44,8 Lip(g): 36,6	Ensalada frutos del mar 26 1º Caracolas con salsa napolitana con queso 2º Bacalao al horno con verduras 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 2º Tortilla de atún con patata 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 2º Lenguadina rebozada 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 2º Hamburguesa de pescado con cuscús 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.