



ESCUELA DE EDUCACIÓN INFANTIL
NUEVO ALMAFRÁ

Menú diciembre 2021 – Colegio E.E.I. Nuevo Almafra



FEELING FOOD

NUTRICIÓN + PSICOLOGÍA

NUTRICIONISTA: LUDIA MATEO

Nº COLEGIADA: CVO0587

TÉLEFONO: 667 55 86 22



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 base 1º Crema de calabaza 2º Merluza rebozada y patatas gajo Fruta de temporada Kcal: 660,7 Prot(g): 26,8 HC (g): 35,2 Lip(g): 45, 	Ensalada mixta 1º Sopa con puntitos 2º Pollo al limón con verduras Yogur natural Kcal: 663,5 Prot(g): 26,7 HC(g): 58,5 Lip(g): 35,9 	1º Ensalada César 2º Lasaña de carne Fruta de temporada Kcal: 859,6 Prot(g): 40,9 HC(g): 124,4 Lip(g): 30,2 	
6	7	8	9	10	
Ensalada base 1º Sopa con estrellitas 2º Lomo y minipizzas de berenjena Fruta de temporada Kcal: 560,8 Prot(g): 30,5 HC(g): 50,6 Lip(g): 26,3 		Ensalada base 1º Hervido con medio huevo duro 2º Hamburguesa Yogur griego Kcal: 561,2 Prot(g): 28,5 HC(g): 42,1 Lip(g): 30,9 		Ensalada juliana 1º Tallarines caldosos con atún 2º Tortilla de calabacín Fruta de temporada Kcal: 708,6 Prot(g): 37,6 HC(g): 72,4 Lip(g): 29,9 	
13	14	15	16	17	
Ensalada base 1º Sopa con estrellitas 2º Lomo y minipizzas de berenjena Fruta de temporada Kcal: 560,8 Prot(g): 30,5 HC(g): 50,6 Lip(g): 26,3 		Ensalada juliana 1º Pasta integral carbonara 2º Bacalao al horno con, zanahoria, calabacín y cebolla Fruta de temporada Kcal: 682,9 Prot(g): 30,1 HC(g): 51,0 Lip(g): 39,8 	Ensalada frutos del mar 1º Ollica 2º Tortilla de patata Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 921,8 Prot(g): 39,2 HC(g): 86,8 Lip(g): 46,3 	Ensalada mixta 1º Crema de calabacín 2º Longaniza de pavo con pisto Yogur natural Kcal: 595,1 Prot(g): 17,6 HC(g): 39,1 Lip(g): 40,9 	
20	21	22	23	24	
Ensalada base 1º Lentejas 2º Piza margarita con jamón york o mediterránea con atún, olivas y pimiento Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 723,3 Prot(g): 33,2 HC(g): 92,0 Lip(g): 24,3 		Ensalada frutos del mar 1º Paella de magro con garbanzos 2º Entremeses Fruta de temporada Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4 	Ensalada juliana 1º Pasta integral boloñesa 2º Lenguadina al horno con base de verduras Fruta de temporada Kcal: 929,9 Prot(g): 38,6 HC(g): 77,8 Lip(g): 51,5 		

COMIDAS	CENAS

Se ofrecerá pan integral. Todos los platos se realizan con AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

Para más información: 667 55 86 22

ALÉRGENOS



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.