

Menú diciembre 2021 Sin carne – Colegio E.E.I. Nuevo Almafrá

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p align="center">ENSALADADAS</p> <p>Base*: Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz Mediterránea: Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca Frutos del mar: Base* + bocas de mar Ensalada completa: Base* + cebolla + atún + huevo duro Ensalada juliana: Lechuga + maíz</p>		<p>Ensalada base 1</p> <p>1º Crema de calabaza 2º Merluza rebozada y patatas gajo Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 660,7 Prot(g): 26,8 HC (g): 35,2 Lip(g): 45,9</p>	<p>Ensalada mixta 2</p> <p>1º Sopa con puntitos 2º Lenguadina al limón con verduras Yogur natural</p> <p>Kcal: 663,5 Prot(g): 26,7 HC(g): 58,5 Lip(g): 35,9</p>	<p>1º Ensalada completa 3</p> <p>2º Pasta napolitana con salsa de tomate y atún Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 859,6 Prot(g): 40,9 HC(g): 124,4 Lip(g): 30,2</p>
6	7	8	<p>Ensalada base 9</p> <p>1º Hervido con medio huevo duro *Infantil: crema de verduras 2º Hamburguesa de pescado Yogur griego</p> <p>Kcal: 561,2 Prot(g): 28,5 HC(g): 42,1 Lip(g): 30,9</p>	<p>Ensalada juliana 10</p> <p>1º Tallarines caldosos con atún 2º Tortilla de calabacín Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 708,6 Prot(g): 37,6 HC(g): 72,4 Lip(g): 29,9</p>
<p>Ensalada base 13</p> <p>1º Sopa con estrellitas 2º Hamburguesa de pescado y minipizzas de berenjena Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 560,8 Prot(g): 30,5 HC(g): 50,6 Lip(g): 26,3</p>	<p>Ensalada juliana 14</p> <p>1º Pasta integral napolitana con tomate y atún 2º Bacalao al horno con, zanahoria, calabacín y cebolla Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 682,9 Prot(g): 30,1 HC(g): 51,0 Lip(g): 39,8</p>	<p>Ensalada frutos del mar 15</p> <p>1º Ollica 2º Tortilla de patata Fruta de temporada (cítrico)</p> <p>Kcal: 921,8 Prot(g): 39,2 HC(g): 86,8 Lip(g): 46,3</p>	<p>Ensalada base con atún 16</p> <p>1º Crema de calabacín 2º Buñuelos de bacalao con pisto Yogur natural</p> <p>Kcal: 595,1 Prot(g): 17,6 HC(g): 39,1 Lip(g): 40,9</p>	<p>Ensalada base 17</p> <p>1º Arroz 3 delicias 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7</p>
<p>Ensalada base 20</p> <p>1º Lentejas 2º Pizza margarita mediterránea con atún, olivas y pimienta Fruta de temporada (cítrico)</p> <p>Kcal: 723,3 Prot(g): 33,2 HC(g): 92,0 Lip(g): 24,3</p>	<p>Ensalada frutos del mar 21</p> <p>1º Arroz caldoso con caldo de pescado 2º Queso fresco y tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4</p>	<p>Ensalada juliana 22</p> <p>1º Pasta integral con tomate y queso 2º Lenguadina al horno con base de verduras Fruta de temporada</p> <p>Kcal: 929,9 Prot(g): 38,6 HC(g): 77,8 Lip(g): 51,5</p>	23	24

COMIDAS	CENAS
PASTA/ARROZ + PESCADO	VERDURAS + PESCADO
PASTA/ARROZ + CARNE	VERDURAS + CARNE
PASTA/ARROZ + HUEVO	VERDURAS + HUEVO
LEGUMBRE + PESCADO	VERDURAS + PESCADO
LEGUMBRE + CARNE	VERDURAS + CARNE
LEGUMBRE + HUEVO	VERDURAS + HUEVO
VERDURAS + PESCADO	PASTA/ARROZ + PESCADO
VERDURAS + CARNE	PASTA/ARROZ + CARNE
VERDURAS + HUEVO	PASTA/ARROZ + HUEVO
LÁCTEOS	LÁCTEOS
FRUTAS	FRUTAS

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.