

Menú enero 2022 Sin carne – Colegio E.E.I. Nuevo Almafrá

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10 Ensalada mixta 1º Lentejas con verduras 2º Hamburguesa de pescado Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 819,9 Prot(g): 38,0 HC(g): 61,8 Lip(g): 46,8 	11 Ensalada juliana 1º Crema de calabaza, zanahoria y puerro 2º Lenguadina al horno con verduras y patatas Fruta de temporada Kcal: 646,2 Prot(g): 24,3 HC(g): 54,9 Lip(g): 36,6 	12 Ensalada base 1º Paella de verduras *Arroz caldoso de verduras 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada Kcal: 750,7 Prot(g): 32,9 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3 	13 Ensalada César 1º Sopa de pescado con fideos integrales y garbanzos 2º Tortilla y queso fresco Yogur natural Kcal: 697,8 Prot(g): 41,3 HC(g): 45,6 Lip(g): 31,8 	14 Ensalada frutos del mar 1º Pasta de colores napolitana con tomate y queso 2º Buñuelos de bacalao Fruta de temporada Kcal: 923,9 Prot(g): 38,6 HC(g): 77,8 Lip(g): 51,5
17 Ensalada mediterránea 1º Arroz 3 delicias 2º Tortilla de atún Fruta de temporada Kcal: 660,4 Prot(g): 28,0 HC(g): 74,5 Lip(g): 27,9 	18 Ensalada juliana 1º Guisado de bacalao 2º Palitos de merluza Fruta de temporada Kcal: 586,7 Prot(g): 30,7 HC(g): 50,5 Lip(g): 29, 	19 Ensalada mixta 1º Macarrones integrales con nata 2º Lenguadina al horno con verduras Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 832,9 Prot(g): 31,1 HC(g): 72,8 Lip(g): 46,4 	20 Ensalada juliana 1º Alubias con verduras 2º Pizza mediterránea con atún, oliva y pimiento Yogur griego Kcal: 723,3 Prot(g): 33,2 HC(g): 92,0 Lip(g): 24,3 	21 1º Ensalada completa 2º Pasta napolitana con tomate, atún y queso Fruta de temporada Kcal: 859,6 Prot(g): 40,9 HC(g): 124,3 Lip(g): 30,2
24 Ensalada base 1º Paella marinera *Infantil: arroz caldoso de pescado 2º Palitos de merluza Fruta de temporada Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7 	25 Ensalada César 1º Hervido valenciano con medio huevo duro 2º Hamburguesa de pescado Fruta de temporada Kcal: 647,4 Prot(g): 31,7 HC(g): 60,9 Lip(g): 30,8 	26 Ensalada juliana 1º Lentejas con arroz y verduras 2º Tortilla con atún Fruta de temporada Kcal: 922,0 Prot(g): 39,1 HC(g): 86,8 Lip(g): 46,3 	27 Ensalada mixta 1º Espaguetis integrales carbonara 2º Boquerones rebozados Yogur natural Kcal: 925,3 Prot(g): 54,8 HC(g): 80,0 Lip(g): 42,9 	28 Ensalada frutos del mar 1º Sopa de puntitos con caldo de pescado 2º Bacalao al horno con verduras y patata Fruta de temporada Kcal: 663,5 Prot(g): 26,7 HC(g): 35,2 Lip(g): 45,8
31 Ensalada juliana 1º Crema de calabacín 2º Huevos duros con salsa de tomate casera Fruta de temporada Kcal: 679,6 Prot(g): 24,7 HC(g): 39,1 Lip(g): 47,1 	ENSALADADAS Base*: Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz César: Base* + manzana + pipas Mixta: Base* + aceitunas Mediterránea: Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca Frutos del mar: Base* + bocas de mar Ensalada completa: Base* + cebolla + atún			

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.