

Menú febrero 2022 Sin carne – Colegio E.E.I. Nuevo Almagro

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Ensalada base 1º Arroz 3 delicias 2º Bacalao con salsa de tomate casera Fruta de temporada Kcal: 846,4 Prot(g): 29,2 HC(g): 79,5 Lip(g): 45,8	Ensalada mediterránea 1º Alubias con verduras 2º Tortilla de atún Fruta de temporada (citrico) Kcal: 583,1 Prot(g): 34,8 HC(g): 66,6 Lip(g): 20	Ensalada César 1º Sopa de estrellas 2º Hamburguesa de pescado con guarnición de calabacín Yogur natural Kcal: 534,3 Prot(g): 35,2 HC(g): 31,1 Lip(g): 30,0	Ensalada juliana 1º Fideuá de pescado 2º Varitas de merluza Fruta de temporada Kcal: 750,7 Prot(g): 33,0 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3
Ensalada mixta 1º Hervido con medio huevo duro 2º Bacalao con salsa de tomate casera Fruta de temporada Kcal: 647,4 Prot(g): 31,7 HC(g): 60,9 Lip(g): 30,8	Ensalada base 1º Arroz caldoso con caldo de verduras y pescado 2º Boquerones rebozados Fruta de temporada Kcal: 750,7 Prot(g): 33,0 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3	Ensalada frutos del mar 1º Lentejas con verduras 2º Pizza mediterránea con atún, oliva y pimiento Fruta de temporada Kcal: 723,3 Prot(g): 33,2 HC(g): 92 Lip(g): 24,4	Ensalada mixta 1º Sopa de pescado con marisquitos 2º Buñuelos de bacalao Yogur griego Kcal: 581,5 Prot(g): 24,2 HC(g): 55,6 Lip(g): 29,1	Ensalada juliana 1º Pasta integral con salsa de tomate y queso 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada Kcal: 829,3 Prot(g): 30,6 HC(g): 44,3 Lip(g): 58,8
Ensalada cesar 1º Crema de calabaza, zanahoria, puerro y quesitos 2º Hamburguesa de pescado Fruta de temporada Kcal: 709,4 Prot(g): 22,3 HC(g): 57,8 Lip(g): 41,7	Ensalada juliana 1º Tallarines caldosos con atún 2º Bacalao con tomate Fruta de temporada Kcal: 680,8 Prot(g): 49,1 HC(g): 59,3 Lip(g): 27,3	Ensalada base 1º Ollica 2º Merluza con cebolla y patatas Fruta de temporada citrico Kcal: 912,7 Prot(g): 56,7 HC(g): 68,7 Lip(g): 45,7	Ensalada mixta 1º Arroz a la cubana con salsa de tomate casera 2º Tortilla de atún Yogur natural Kcal: 789,4 Prot(g): 30,2 HC(g): 66,1 Lip(g): 45,0	Ensalada completa 2º Pasta boloñesa con verduras, atún y queso Fruta de temporada Kcal: 636,3 Prot(g): 25,6 HC(g): 97,1 Lip(g): 24,3
Ensalada base 1º Guisado de calamar y gamba con verdura y patata 2º Varitas de merluza Fruta de temporada Kcal: 569,5 Prot(g): 25,7 HC(g): 50,5 Lip(g): 29,4	Ensalada juliana 1º Pasta integral con salsa napolitana (atún y queso) 2º Lengüadina al horno con verduras Fruta de temporada Kcal: 773,2 Prot(g): 59,5 HC(g): 71,3 Lip(g): 27,8	Ensalada mixta 1º Sopa de pescado con fideo 2º Hamburguesa de pescado Fruta de temporada Kcal: 647,4 Prot(g): 37,5 HC(g): 60,5 Lip(g): 28,4	Ensalada juliana 1º Potaje de legumbres 2º Huevos con tomate y atún Yogur griego Kcal: 721,8 Prot(g): 38,8 HC(g): 77,6 Lip(g): 28,3	Ensalada frutos del mar 1º Paella de marisco * 2º Bacalao rebozado Fruta de temporada Kcal: 750,7 Prot(g): 33,0 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3
Ensalada base 1º Pasta integral con salsa de verdura y queso 2º tortilla francesa y queso fresco Fruta de temporada Kcal: 721,4 Prot(g): 31,2 HC(g): 37,0 Lip(g): 49,9	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
PASTA/ARROZ + PESCADO	VERDURAS + PESCADO
PASTA/ARROZ + CARNE	VERDURAS + CARNE
PASTA/ARROZ + HUEVO	VERDURAS + HUEVO
LEGUMBRES + PESCADO	VERDURAS + PESCADO
LEGUMBRES + CARNE	VERDURAS + CARNE
LEGUMBRES + HUEVO	VERDURAS + HUEVO
VERDURAS + PESCADO	PASTA/ARROZ + PESCADO
VERDURAS + CARNE	PASTA/ARROZ + CARNE
VERDURAS + HUEVO	PASTA/ARROZ + HUEVO
LÁCTEOS + FRUTA	LÁCTEOS + FRUTA

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

Para más información: 667 55 86 22

*Infantil: 2 años

ALÉRGICOS



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.