



ESCUELA DE EDUCACIÓN INFANTIL
NUEVO ALMAFRA

Menú marzo 2022 Sin carne – Colegio E.E.I. Nuevo Almafra

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Ensalada base 1º Lentejas a la hortelana 2º Lengüadina con salsa de tomate casera Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 731,0 Prot(g): 33,2 HC(g): 71,4 Lip(g): 34,7	Ensalada frutos del mar 1º Arroz 3 delicias 2º Bacalao rebozado Fruta de temporada Kcal: 846,3 Prot(g): 29,2 HC(g): 79,5 Lip(g): 45,8	Ensalada mixta 1º Crema de calabaza 2º Hamburguesa de pescado con patatas gajo Yogur natural Kcal: 494,8 Prot(g): 29,5 HC(g): 45,6 Lip(g): 21,6	Ensalada juliana 1º Fideuá de pescado *Infantil: fideuá caldosa 2º Varitas de merluza Fruta de temporada Kcal: 750,7 Prot(g): 33,0 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3
Ensalada base 1º Tallarines caldoso con atún 2º Tortilla francesa y queso fresco Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 680,8 Prot(g): 49,1 HC(g): 59,3 Lip(g): 27,3	Ensalada juliana 1º Paella de pescado y marisco *Infantil: arroz caldoso de pescado y marisco 2º Queso fresco y atún Fruta de temporada Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4	Ensalada mixta 1º Hervido valenciano con huevo duro 2º Lengüadina al horno con verduras Fruta de temporada Kcal: 520,5 Prot(g): 27,4 HC(g): 52,4 Lip(g): 22,3	Ensalada base 1º Potaje con espinacas 2º Pízza mediterránea con atún, oliva y pimiento Yogur griego Kcal: 723,3 Prot(g): 33,2 HC(g): 92,0 Lip(g): 24,4	Ensalada completa 1º Caldo de verduras con fideos 2º Buñuelos de bacalao con salsa casera de tomate y verduras Fruta de temporada Kcal: 595,7 Prot(g): 40,4 HC(g): 54,4 Lip(g): 24,1
Ensalada base 1º Fideuá de pescado *Infantil: fideuá caldosa 2º Merluza con patatas Fruta de temporada Kcal: 879,1 Prot(g): 33,4 HC(g): 83,3 Lip(g): 44,4	Ensalada juliana 1º Ollica 2º Hamburguesa de pescado Fruta de temporada (Cítrico) Kcal: 740,3 Prot(g): 32,9 HC(g): 95,9 Lip(g): 24,8	Ensalada mediterránea 1º Guisado de merluza 2º Buñuelos de bacalao Fruta de temporada Kcal: 641,6 Prot(g): 25,3 HC(g): 52,7 Lip(g): 36,6	Ensalada base 1º Arroz a la cubana 2º Tortilla francesa con salsa de tomate casera Yogur natural Kcal: 757,8 Prot(g): 22,1 HC(g): 65,3 Lip(g): 45,3	Ensalada juliana 1º Pasta integral napolitana (tomate y queso) 2º Gallineta rebozada y verduras en tempura Fruta de temporada Kcal: 702,8 Prot(g): 27,5 HC(g): 46,8 Lip(g): 45,1
Ensalada base 1º Sopa de verduras con garbanzos y puntitos 2º Bacalao rebozado y judías verdes Fruta de temporada Kcal: 791,9 Prot(g): 47,8 HC(g): 72 Lip(g): 34,7	Ensalada mixta 1º Habichuelas con verduras 2º Tortilla de calabacín y atún Fruta de temporada (Cítrico) Kcal: 673,1 Prot(g): 42 HC(g): 53,8 Lip(g): 32,2	Ensalada juliana 1º Paella de verduras y garbanzos. * 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada Kcal: 750,7 Prot(g): 33,0 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3	Ensalada completa 1º Crema de calabacín y zanahoria 2º Lengüadina con patatas Yogur griego Kcal: 494,8 Prot(g): 29,5 HC(g): 45,6 Lip(g): 21,6	Ensalada de pasta integral 1º Ensalada de pasta integral 2º Hamburguesa de pescado Postre especial Kcal: 1057,4 Prot(g): 37,9 HC(g): 88,3 Lip(g): 61,4
Ensalada mixta 1º Lentejas con verduras 2º Tortilla de patata Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 683,4 Prot(g): 29,3 HC(g): 78,8 Lip(g): 28,0	Ensalada completa 1º Sopa de estrellitas 2º Varitas de merluza Fruta de temporada Kcal: 791,9 Prot(g): 47,8 HC(g): 72 Lip(g): 34,7	Ensalada juliana 1º Paella de pollo y conejo *Infantil: arroz caldoso de pollo y conejo 2º Lengüadina rebozada Fruta de temporada Kcal: 750,7 Prot(g): 33,0 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3	ENSALADAS 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	

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



FEELING FOOD

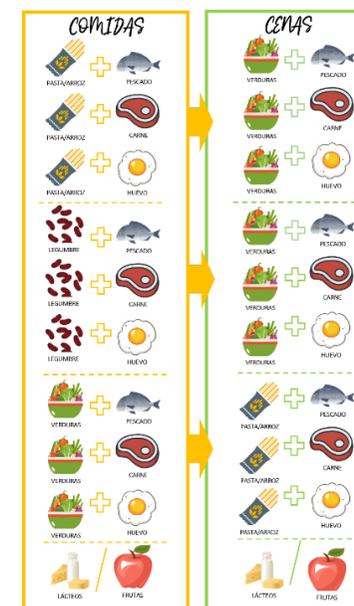
NUTRICIÓN + PSICOLOGÍA

NUTRICIONISTA: LUCÍA MATEO
Nº Colegiada: 0500587
TELÉFONO: 667 55 86 22

ARTE DE ALIMENTAR

Mamidaco S.L.U.

artedealimentar@hotmail.com



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.