

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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		Ensalada base 1º Pasta integral napolitana (tomate y queso) con atún 2º Bacalao al horno con verduras Fruta de temporada  Kcal: 773,2 Prot(g): 59,5 HC(g): 71,3 Lip(g): 27,8		Ensalada juliana 1º Hervido con huevo duro 2º Hamburguesa de pescado con patatas gajo Yogur griego  Kcal: 662,7 Prot(g): 30,2 HC(g): 54,3 Lip(g): 36,0
Ensalada mixta 1º Fideuá a banda de pescado y marisco 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada  Kcal: 778,7 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7	Ensalada César 1º Sopa de fideos con caldo vegetal 2º Lenguadina al limón con verduras Fruta de temporada  Kcal: 663,5 Prot(g): 26,7 HC(g): 58,5 Lip(g): 35,9	Ensalada frutos del mar 1º Alubias con verduras 2º Tortilla con atún y queso fresco Fruta de temporada (cítrico)  Kcal: 547,2 Prot(g): 36,9 HC(g): 97,1 Lip(g): 24,3	Ensalada juliana 1º Paella de verduras 2º Bacalao con tomate Yogur natural  Kcal: 750,7 Prot(g): 32,9 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3	Ensalada base 1º Pasta con atún, tomate y queso 2º Varitas de merluza Helado  Kcal: 990,1 Prot(g): 55,8 HC(g): 91,1 Lip(g): 54,2
Ensalada base 1º Arroz a la cubana 2º Tortilla con queso y salsa de tomate casera Fruta de temporada  Kcal: 757,8 Prot(g): 22,1 HC(g): 65,3 Lip(g): 45,3	Ensalada juliana 1º Ollica 2º Bacalao rebozado con salsa de tomate Fruta de temporada (Cítrico)  Kcal: 740,3 Prot(g): 32,9 HC(g): 95,9 Lip(g): 24,8	Ensalada base 1º Crema de puerro, patata y zanahoria 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada  Kcal: 555,2 Prot(g): 15,3 HC(g): 60,0 Lip(g): 28,2	Semana santa	
Semana santa				
Semana santa 25	Ensalada mediterránea 1º Pasta integral con queso y tomate 2º Merluza al limón Fruta de temporada  Kcal: 832,9 Prot(g): 31,1 HC(g): 72,8 Lip(g): 46,4	Ensalada juliana 1º Guisado de merluza con alcachofa 2º Piza mediterránea con atún, oliva y pimiento Fruta de temporada  Kcal: 730,1 Prot(g): 27,5 HC(g): 79,5 Lip(g): 33,3	Ensalada base 1º Paella de pescado y marisco *Infantil: arroz caldoso de pescado y marisco 2º Buñuelos de bacalao Yogur natural  Kcal: 778,2 Prot(g): 37,1 HC(g): 59,1 Lip(g): 43,7	Ensalada frutos del mar 1º Sopa de puntitos con caldo de pescado 2º Lenguadina al horno con patatas Fruta de temporada  Kcal: 667,9 Prot(g): 23,9 HC(g): 51,8 Lip(g): 24,7

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

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.

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

ALÉRGENOS

