

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

NAVIDAD

ENERO 2024

Menú acompañado de agua y/o leche, ración de pan diaria, los viernes será integral. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada) y dos productos ecológicos mensualmente.

MENÚ
BASAL

Alérgenos

Macarrones con verduras (4),
Tortilla de patata con ensalada de colores (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	677	Proteína (gr)	36
Hidratos Carb. (gr)	83	Lípidos (gri)	24

Brócoli con refrito
Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de colores (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	703	Proteína (gr)	36
Hidratos Carb. (gr)	81	Lípidos (gri)	28

Crema de calabaza ecológica
Tortilla de patata con ensalada de colores (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	515	Proteína (gr)	20
Hidratos Carb. (gr)	56	Lípidos (gri)	25

Pure de verduras(12)
Albóndigas con patatas(5,12)
Fruta de temporada **ECO**

Energía (kcal)	557	Proteína (gr)	15
Hidratos Carb. (gr)	77	Lípidos (gri)	23

Puré de verduras (12)
Hamburguesa a la plancha con patatas fritas(12)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	548	Proteína (gr)	32
Hidratos Carb. (gr)	59	Lípidos (gri)	22

Fideua de verdura (4,5,8,13)
Salmon a la naranja con zanahoria baby (12)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	616	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	87	Lípidos (gri)	19

Arroz con tomate
Tortilla francesa con jamón cocido y ensalada verde(6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	664	Proteína (gr)	31
Hidratos Carb. (gr)	73	Lípidos (gri)	23

Alubias blancas con verduras(1,2)
Caballa con salsa de tomate (4,5,11,12)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	761	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	98	Lípidos (gri)	30

Patatas con verduras(4,6,8,13)
Calamares en salsa americana(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
Fruta de temporada.

Energía (kcal)	652	Proteína (gr)	40
Hidratos Carb. (gr)	86	Lípidos (gri)	19

PROTEINA NO ANIMAL
Pure de calabacín (5)
Lentejas con arroz(6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	682	Proteína (gr)	23
Hidratos Carb. (gr)	99	Lípidos (gri)	24

Patatas con verduras (12)
Pollo guisado con verduras(6)
Yogur

Energía (kcal)	435	Proteína (gr)	21
Hidratos Carb. (gr)	62	Lípidos (gri)	13

Paella de verdura
Croquetas de bacalao con ensalada del tiempo (6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	524	Proteína (gr)	37
Hidratos Carb. (gr)	50	Lípidos (gri)	20

Arroz con tomate (12)
Tortilla de pavo con ensalada verde
yogur

Energía (kcal)	608	Proteína (gr)	31
Hidratos Carb. (gr)	68	Lípidos (gri)	25

Brócoli rehogado
Pollo empanado con ensalada de lechuga
Fruta de temporada **ECO**

Energía (kcal)	608	Proteína (gr)	31
Hidratos Carb. (gr)	68	Lípidos (gri)	25

Lentejas estofadas (4,6,8,13)
Filete de merluza en salsa (12)
Fruta de temporada (11)

Energía (kcal)	648	Proteína (gr)	32
Hidratos Carb. (gr)	85	Lípidos (gri)	22

Sopas de cocido
Cocido completo
Yogur

Energía (kcal)	636	Proteína (gr)	32
Hidratos Carb. (gr)	75	Lípidos (gri)	25

Judías pintas estofadas(4,5,8,13)
Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga(6)
Fruta de temporada (11)

Energía (kcal)	532	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	55	Lípidos (gri)	23

Alubia blanca con verdura (4,5,8,13)
Lacón a la gallega con cachelos(6)
Yogur (11)

Energía (kcal)	532	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	55	Lípidos (gri)	23

- 1  CRUSTACEAN CRUSTÁCEOS
- 2  SESAME SÉSAMO
- 3  NUTS FRUTOS DE CÁSCARA
- 4  GLUTEN GLUTEN
- 5  EGG HUEVO
- 6  FISH PESCADO
- 7  SHELLFISH MOLUSCOS
- 8  MUSTARD MOSTAZA
- 9  CELERY APIO
- 10  PEANUTS CACAHUETES
- 11  MILK LÁCTEOS
- 12  SULPHITE SULFITO
- 13  SOYA SOJA
- 14  LUPINS ALTRAMUCES

La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos en <https://menuak.ausolan.com/>
Código Acceso Escuelas Montemadrid: 7653