

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 (gr) | 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 (gr) | 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 (gr) | 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 (gr) | 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 (gr) | 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 (gr) | 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 (gr) | 23 |

Alubias blancas con verduras(1,2,7)
Caballa con salsa de tomate (4,5,11,12)
Fruta de temporada

| | | | |
|---------------------|-----|---------------|----|
| Energía (kcal) | 761 | Proteína (gr) | 29 |
| Hidratos Carb. (gr) | 98 | Lípidos (gr) | 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 (gr) | 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 (gr) | 24 |

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

| | | | |
|---------------------|-----|---------------|----|
| Energía (kcal) | 435 | Proteína (gr) | 21 |
| Hidratos Carb. (gr) | 62 | Lípidos (gr) | 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 (gr) | 20 |

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

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

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

| | | | |
|---------------------|-----|---------------|----|
| Energía (kcal) | 608 | Proteína (gr) | 31 |
| Hidratos Carb. (gr) | 68 | Lípidos (gr) | 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 (gr) | 22 |

Sopas de cocido
Cocido completo
Yogur

| | | | |
|---------------------|-----|---------------|----|
| Energía (kcal) | 636 | Proteína (gr) | 32 |
| Hidratos Carb. (gr) | 75 | Lípidos (gr) | 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 (gr) | 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 (gr) | 23 |

- 1  CRUSTACEAN CRUSTÁCEOS
- 2  SESAME SESAMO
- 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