

C.C. NTRA. SRA. DEL SAGRADO CORAZON

MENÚ ESCOLAR – DICIEMBRE 2021 – 4 AÑOS EN ADELANTE



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		GARBANZOS GUIADOS (14) con verduras HUEVOS VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,13,14) ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	FIDEUÁ (1,3,6,7) MERLUZA EMPANADA (1,3,4) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS (14) con verduras PAVO EN SALSA CALABACÍN REBOZADO (1,2,4,7,13) YOGURT (7)
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	LA INMACULADA CONCEPCIÓN	MENESTRA DE VERDURAS (14) con bacón CINTA DE LOMO SAJONIA (6) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (14) con verduras BACALAO AL AJILLO (4) PATATAS FRITAS YOGURT (7)
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
LENTEJAS ESTOFADAS (14) con verduras TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA CON TOMATE FRUTA	ARROZ CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA DE MAÍZ NATILLAS (7)	JUDÍAS VERDES REHOGADAS (14) con jamón HAMBURGUESA PLANCHA (6) PATATAS FRITAS FRUTA	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO (14) Repollo, patatas, zanahoria Garbanzos, ternera, chorizo FRUTA	PATATAS GUIADAS (14) con verduras MAGRO CON TOMATE ENSALADA CON ACEITUNAS YOGURT (7)
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22		
ARROZ TRES DELICIAS (2,3) ALBÓNDIGAS DE MERLUZA (1,2,3,4,7,13) ZANAHORIA SALTEADA (14) FRUTA	ALUBIAS PINTAS (14) TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	SOPA DE ESTRELLAS (1,3,14) PERRITO CALIENTE (1,3,6,7,11) PATATAS FRITAS TURRON DE CHOCOLATE (1,5,6,7,8)		

DANDO CUMPLIMIENTO A LA NORMATIVA 1169/2011 AL CONSUMIDOR PASAMOS A INFORMARLES DE LOS 14 ALERGENOS DEL MENÚ DEL COMEDOR CON SUS DISTINTAS LEYENDAS

1-GLUTEN

2-CRUSTACEOS

3-HUEVO

4-PESCADO

5-FRUTOS DE CASCARA

6-SOJA

7-LECHE

8-CACAHUETES

9-MOSTAZA

10-APIO

11-SESAMO

12-ALTRAMUCES

13-MOLUSCOS

14-SULFITOS



Estimados padres:

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

MIÉRCOLES 1

Kilocalorías	663
Lípidos	20
Proteínas	21
Hidratos carbono	89

JUEVES 2

Kilocalorías	731
Lípidos	23
Proteínas	31
Hidratos carbono	90

VIERNES 3

Kilocalorías	712
Lípidos	20
Proteínas	45
Hidratos carbono	84

LUNES 6

FESTIVO

MARTES 7

FESTIVO

MIÉRCOLES 8

FESTIVO

JUEVES 9

Kilocalorías	529
Lípidos	18
Proteínas	26
Hidratos carbono	53

VIERNES 10

Kilocalorías	631
Lípidos	15
Proteínas	41
Hidratos carbono	80

LUNES 13

Kilocalorías	611
Lípidos	21
Proteínas	26
Hidratos carbono	72

MARTES 14

Kilocalorías	803
Lípidos	28
Proteínas	21
Hidratos carbono	111

MIÉRCOLES 15

Kilocalorías	622
Lípidos	30
Proteínas	21
Hidratos carbono	65

JUEVES 16

Kilocalorías	774
Lípidos	27
Proteínas	38
Hidratos carbono	87

VIERNES 17

Kilocalorías	642
Lípidos	33
Proteínas	26
Hidratos carbono	53

LUNES 20

Kilocalorías	608
Lípidos	18
Proteínas	25
Hidratos carbono	83

MARTES 21

Kilocalorías	761
Lípidos	30
Proteínas	31
Hidratos carbono	71

MIÉRCOLES 22

Kilocalorías	737
Lípidos	23
Proteínas	22
Hidratos carbono	107