

## COLEGIO NTRA. SRA. DEL SAGRADO CORAZÓN

### MENÚ ESCOLAR - MAYO 2022 - 4 AÑOS EN ADELANTE

	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	JUDÍAS VERDES (14) Rehogadas con jamón CINTA DE LOMO PLANCHA PURÉ DE PATATA (7) YOGUR (7)	PAELLA DE POLLO (6,7)  VARITAS DE MERLUZA (1,4) ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	ALUBIAS PINTAS (14) con chorizo ORTILLA DE CALABACÍN (3) ENSALADA CON TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS (14)  POLLO EN PEPITORIA (1,3, PATATAS FRITAS YOGUR (7)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS ESTOFADAS (14) con chorizo PASTA VILLARROY (1,2,3,4,6,7,9,10,11) ENSALADA CON MAÍZ FRUTA	MACARRONES (1,3) con tomate y pavo ESCADILLA A LA GALLEGA (4) ENSALADA CON ACEITUNAS YOGUR (7)	PATATAS GUIADAS (2,4,13,14) con calamares CINTA DE LOMO SAJONIA (6) ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN (14)  SALMÓN AL HORNO (4) PATATAS FRITAS FRUTA	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO de pollo, patatas, zanahoria panzos, ternera, chorizo YOGUR (7)
	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	MENESTRA DE VERDURA (14)  SALCHICHA DE PAVO (6) PURÉ DE PATATA (7) NATILLAS (7)	ALUBIAS BLANCAS (14) con chorizo HAMBURGUESA DE TERNERA (6) ENSALADA CON TOMATE FRUTA	CODITOS CARBONARA (1,3,7)  MERLUZA BILBAÍNA (4) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	GARBANZOS GUIADOS (14) con verduras FILETE POLLO PLANCHA ENSALADA CON SOJA (6) HELADO (3,5,7,8)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PATATAS RIOJANA (6,7,14)  MERLUZA EMPANADA (1,2,3,4,7, ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	LENTEJAS GUIADAS (14) con jamón LACÓN A LA GALLEGA ENSALADA CON MAÍZ YOGUR (7)	FIDEUA (1,3,6,7)  BACALAO AL LIMÓN (4) ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE COCIDO (1,3,14) COMPLEMENTO DE COCIDO de pollo, patatas, zanahoria panzos, ternera, chorizo FRUTA	BROCOLI (14) con Bacon POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR (7)
LUNES 30	MARTES 31			
MENESTRA DE VERDURA (14) con bacon ALBÓNDIGAS DE CARNE (1,6) PATATA CUADRO FRUTA	PAELLA DE VERDURAS ESCADILLA A LA GALLEGA (4) CHAMPIÑÓN AL AJILLO (14) FLAN (7)			

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

1-GLUTEN

4-PESCADO

7-LECHE

10-APIO

13-MOLUSCOS

2-CRUSTACEOS

5-FRUTOS DE CASCARA

8-CACAHUETES

11-SESAMO

14-SULFITOS

3-HUEVO

6-SOJA

9-MOSTAZA

12-ALTRAMUCES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



**Estimados padres:**

Les apuntamos las propiedades nutritivas del menú basal.

		<b>MARTES 3</b>		<b>MIÉRCOLES 4</b>		<b>JUEVES 5</b>		<b>VIERNES 6</b>	
		Kilocalorías	642	Kilocalorías	873	Kilocalorías	701	Kilocalorías	596
		Lípidos	19	Lípidos	32	Lípidos	28	Lípidos	22
		Proteínas	31	Proteínas	26	Proteínas	30	Proteínas	38
		Hidratos carbono	78	Hidratos carbono	113	Hidratos carbono	63	Hidratos carbono	60
<b>LUNES 9</b>		<b>MARTES 10</b>		<b>MIÉRCOLES 11</b>		<b>JUEVES 12</b>		<b>VIERNES 13</b>	
Kilocalorías	764	Kilocalorías	704	Kilocalorías	774	Kilocalorías	599	Kilocalorías	584
Lípidos	24	Lípidos	22	Lípidos	27	Lípidos	25	Lípidos	17
Proteínas	29	Proteínas	38	Proteínas	38	Proteínas	27	Proteínas	28
Hidratos carbono	90	Hidratos carbono	80	Hidratos carbono	89	Hidratos carbono	63	Hidratos carbono	72
		<b>MARTES 17</b>		<b>MIÉRCOLES 18</b>		<b>JUEVES 19</b>		<b>VIERNES 20</b>	
		Kilocalorías	693	Kilocalorías	789	Kilocalorías	664	Kilocalorías	596
		Lípidos	25	Lípidos	37	Lípidos	19	Lípidos	22
		Proteínas	23	Proteínas	33	Proteínas	35	Proteínas	33
		Hidratos carbono	88	Hidratos carbono	68	Hidratos carbono	78	Hidratos carbono	57
<b>LUNES 23</b>		<b>MARTES 24</b>		<b>MIÉRCOLES 25</b>		<b>JUEVES 26</b>		<b>VIERNES 27</b>	
Kilocalorías	772	Kilocalorías	660	Kilocalorías	616	Kilocalorías	774	Kilocalorías	592
Lípidos	29	Lípidos	23	Lípidos	13	Lípidos	27	Lípidos	22
Proteínas	31	Proteínas	36	Proteínas	30	Proteínas	38	Proteínas	38
Hidratos carbono	79	Hidratos carbono	69	Hidratos carbono	86	Hidratos carbono	89	Hidratos carbono	55
<b>LUNES 30</b>		<b>MARTES 31</b>							
Kilocalorías	738	Kilocalorías	606						
Lípidos	33	Lípidos	15						
Proteínas	25	Proteínas	30						
Hidratos carbono	78	Hidratos carbono	89						



