



# Menú CONCERTADOS DICIEMBRE 2017

**\* ESTE MES RECORDAMOS LOS BENEFICIOS DE LA FIBRA \***

**GUISAILLO DE PATATAS** (patatas, zanahoria y judías verdes)  
**MERLUZA AL HORNO/ENSALADA.**  
 PAN. FRUTA. AGUA  
 ENERGÍA: 656 KCAL HC.: 83.1G  
 PROT.: 26.7G LÍPIDOS: 24.9G

**POTAJE DE LENTEJAS**  
**TORTILLA FRANCESA CON PISTO DE VERDURAS**  
 PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA  
 ENERGÍA: 664 KCAL HC.: 87G  
 PROT.: 24.1G LÍPIDOS: 26.2G

MENÚ RECOMENDADO DÍA FESTIVO  
**CAZUELA DE FIDEOS INTEGRALES** (fideos, patata, tomate, pescado)  
**SALMON AL HORNO CON ZANAHORIAS**  
**COCIDAS**  
 PAN. FRUTA. AGUA  
 ENERGÍA: 634 KCAL HC.: 91.2G  
 PROT.: 24.9G LÍPIDOS: 21.7G

MENÚ RECOMENDADO DÍA FESTIVO  
**POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS**  
**CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA**  
 PAN. . FRUTA. AGUA  
 ENERGÍA: 629 KCAL HC.: 83.2G  
 PROT.: 25.1G LÍPIDOS: 23.8G

MENÚ RECOMENDADO DÍA FESTIVO  
**ARROZ CON VERDURAS** (guisantes, zanahorias, judías verdes, tomate)  
**HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALDA**  
 PAN. FRUTA. AGUA  
 ENERGÍA: 655 KCAL HC.: 83.7G  
 PROT.: 24.1G LÍPIDOS: 26.6G

**ESTOFADO DE PATATAS CON POLLO**  
**TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA**  
 PAN. YOGUR. AGUA  
 ENERGÍA: 691 KCAL. HC: 93.3G  
 PROT.: 26G LÍPIDOS: 24.9G

**POTAJE DE GARBANZOS**  
**NUGGET DE POLLO CON PATATAS**  
 PAN INTEGRAL. FRUTA AGUA  
 ENERGÍA: 701 KCAL HC.: 93.8G  
 PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 25.5G

**MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE**  
**AGUJA AL HORNO CON JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS COCIDAS**  
 PAN. . FRUTA. AGUA  
 ENERGÍA: 658 KCAL HC.: 85.4G  
 PROT.: 25G LÍPIDOS: 24.2G

**CREMA DE PUERRO** (patatas, puerro, cebolla)  
**CARNE EN SALSA CON ARROZ PILAF** (guisado al horno con cebolla y caldo)  
 PAN. FRUTA. AGUA  
 ENERGÍA: 628 KCAL HC.: 81.7G  
 PROT.: 25.7G LÍPIDOS: 22.7G

**POTAJE DE LENTEJAS CAZÓN EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS COCIDAS**  
 PAN. FRUTA. AGUA  
 ENERGÍA: 608 KCAL HC.: 91G  
 PROT.: 22.7G LÍPIDOS: 21.7G

**ALUBIAS ESTOFADAS**  
**MERLUZA EMPANADA/ ENSALADA**  
 PAN.FRUTA AGUA  
 ENERGÍA: 644 KCAL HC.: 88G  
 PROT.: 25.4G LÍPIDOS: 21.4G

**ARROZ CALDOSO CON POLLO**  
**LOMO ASADO AL AJILLO CON BROCOLI**  
 PAN. FRUTA. AGUA  
 ENERGÍA: 638 KCAL HC.: 80.7G  
 PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.2G

**CREMA DE CALABAZA** (patatas, calabaza, cebolla)  
**TORTILA ESPAÑOLA CON MENESTRA**  
 PAN. FRUTA. AGUA  
 ENERGÍA: 675 KCAL HC.: 95.1G  
 PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G

**COCIDO ANDALUZ** (garbanzos, patatas y hortalizas)  
**CROQUETAS CON ENSALDA** (trazas)  
 PAN. FRUTA. AGUA  
 ENERGÍA: 653 KCAL HC.: 85.1G  
 PROT.: 25.6G LÍPIDOS: 26.5G

**SOPA DE PICADILLO** (fideos, pollo)  
**JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS CHIPS**  
 PAN INTEGRAL. YOGUR.AGUA  
 ENERGÍA: 629 KCAL HC.:81.4G  
 PROT.: 26.2G LÍPIDOS: 23.3G



El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias .Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos. A fin de garantizar un adecuado servicio de comedor se ruega, que los padres informen siempre y de la forma más detallada posible tanto a la empresa de comedor como al centro escolar, de las alergias y/o intolerancias de su hijo/a. GRACIAS. Catering ibagar. *Según temporada la pieza de fruta será de temporada, fruta ecológica o fruta: manzana, mandarina, pera, ciruela, naranja y plátano.*

