

Menú Enero 2018 SIN LACTOSA * ESTE MES RECORDAMOS LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO *

<p>ARROZ COCIDO CON SALSAS DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIAS COCIDAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 675KCAL HC.: 95.1G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G</p> <p>8</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS HUEVO COCIDO CON ENSALADA IV ESTACIONES</p> <p>PAN FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 674 KCAL HC.: 83.3G PROT.: 26.4G LÍPIDOS: 27.2G</p> <p>9</p>	<p>CAZUELA DE FIDEOS (fideos, patata, pescado) MERLUZA EN SALSA VERDE (guisada con guisantes y perejil) CON GUISANTES Y PATATAS COCIDAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 692 KCAL HC.: 100.5G PROT.: 21.6G LÍPIDOS: 23.9G</p> <p>10</p>	<p>CREMA DE CALABACIN (patatas, calabacín, cebolla) PECHUGA DE POLLO PLANCHA /PATATAS COCIDAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 690 KCAL HC.: 83.3G PROT.: 26.6G LÍPIDOS: 27.7G</p> <p>11</p>	<p>COCIDO ANDALUZ (garbanzos, patatas y hortalizas) TORTILLA FRANCESA/ENSALADA IV ESTACIONES.</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 639 KCAL HC.: 82G PROT.: 23.6G LÍPIDOS: 25.9G</p> <p>12</p>
<p>CREMA DE ZANAHORIAS (patatas, zanahoria, puerro, cebolla) LOMO ASADO CON ARROZ PILAFA (cocido con cebolla al horno)</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 656 KCAL HC.: 83.1G PROT.: 26.7G LÍPIDOS: 24.9G</p> <p>15</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE CAZON AL HORNO CON ENSALADA PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 697 KCAL HC.: 87G PROT.: 24.1G LÍPIDOS: 26.2G</p> <p>16</p>	<p>POTAJE DE ALUBIAS ESTOFADAS (Patatas. alubias blancas. pimiento) TORTILLA DE ESPINACAS/MAIZ SALTEADO Y ZANAHORIAS COCIDAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 634 KCAL HC.: 91.2G PROT.: 24.9G LÍPIDOS: 21.7G</p> <p>17</p>	<p>GUISAILLO DE POLLO (patatas, pollo. guisantes, zanahorias) SALMON AL HORNO/PISTO (tomate, berenjena, calabacín, pimiento, cebolla)</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 667 KCAL HC.: 85.2G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.8G</p> <p>18</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS HUEVO COCIDO CON ENSALADA, TOMATE, MAIZ, ACEITUNAS PAN. YOGUR SOJA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 655 KCAL HC.: 83.7G PROT.: 24.1G LÍPIDOS: 26.6G</p> <p>19</p>
<p>SOPA DE FIDEOS (pasta, caldo de pollo y verduras) MERLUZA AL HORNO /JUDIAS VERDES</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 627 KCAL. HC.: 93.3G PROT.: 26G LÍPIDOS: 24.9G</p> <p>22</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS PECHUGA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ.</p> <p>PAN INTEGRAL. FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 701 KCAL HC.: 93.8G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 25.5G</p> <p>23</p>	<p>GUIZO DE ARROZ CON VERDURAS (judias,zanahorias y cebolla) TERNERA EN SALSA /PATATAS COCIDAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 658 KCAL HC.: 85.4G PROT.: 25G LÍPIDOS: 24.2G</p> <p>24</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS HUEVO COCIDO CON ENSALADA MIXTA (tomate, maíz, aceitunas)</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 628 KCAL HC.: 81.7G PROT.: 25.7G LÍPIDOS: 22.7G</p> <p>25</p>	<p>CREMA DE CALABAZA (patatas, Calabaza, puerro, cebolla) AGUJA EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS COCIDAS PAN. YOGUR SOJA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 608 KCAL HC.: 91G PROT.: 22.7G LÍPIDOS: 21.7G</p> <p>26</p>
<p>ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE (guisada con guisantes y perejil) con CALABACIN Y PATATAS AL HORNO</p> <p>PAN.FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 654 KCAL HC.: 88G PROT.: 20.4G LÍPIDOS: 22.4G</p> <p>29</p>	<p>CREMA DE VERDURAS (patatas, calabacín, judías verdes, puerro, cebolla) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 638 KCAL HC.: 80.7G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.2G</p> <p>30</p>	<p>COCIDO ANDALUZ HUEVO CON ENSALADA, TOMATE, MAIZ.</p> <p>PAN. YOGUR SOJA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 675 KCAL HC.: 95.1G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G</p> <p>31</p>	<p>SOPA DE FIDEOS (fideos, caldo de pollo y verduras) TORTILLA ESPAÑOLA/MENESTRA DE VERDURAS PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 653 KCAL HC.: 85.1G PROT.: 25.6G LÍPIDOS: 26.5G</p> <p>01</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS AGUJA AL HORNO CON PISTO DE VERDURAS PAN INTEGRAL. FRUTA.AGUA</p> <p>ENERGÍA: 629 KCAL HC.:81.4G PROT.: 26.2G LÍPIDOS: 23.3G</p> <p>02</p>

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: manzana, mandarina, pera, ciruela, naranja y plátano.*

