Menú CONCERTADOS Febrero 2018

ESTE MES RECORDAMOS EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

POURRUSALDA (Patata ecológica, puerro, cebolla) CARNE MAGRA DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES COCIDOS PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 641KCAL HC.: 84.1G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G 5	POTAJE DE JUDIAS BLANCAS (alubias, patata ecológica y hortalizas) MERLUZA AL HORNO CON ENSALDA IV ESTACIONES PAN FRUTA. AGUA ENERGÍA: 663 KCAL HC.: 87.3G PROT.: 26.4G LÍPIDOS: 24.2G 6	ARROZ CALDOSO CON POLLO (guiso de arroz, pollo, hortalizas) LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y ACEITUNAS PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 649 KCAL HC.: 90.5G PROT.: 24.6G LÍPIDOS: 23.9G 7	CAZUELA DE FIDEOS (guiso de fideos, patatas, merluza) pasta ecológica ATUN EMPANADO CON PISTO DE VERDURAS (patatas, tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (trazas) PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 688 KCAL HC.: 97.3G PROT.: 24.6G LÍPIDOS: 23.7G 8	COCIDO ANDALUZ (garbanzos, patata ecológica y hortalizas) TORTILLA FRANCESA/ENSALADA IV ESTACIONES. PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 655 KCAL HC.: 83G PROT.: 23.6G LÍPIDOS: 25.9G 9
MACARRONES CON TOMATE Trazas MERLUZA EMPANADA CON BROCOLI COCIDO (trazas) PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 669KCAL HC.: 83.1G PROT.: 26.7G LÍPIDOS: 24.9G 12	POTAJE DE LENTEJAS (Lentejas, patata ecológica y hortalizas) TORTILLA DE PATATAS/ MENESTRA DE VERDURAS(Judias verdes, zanahoria, guisantes). PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 696 KCAL HC.: 87G PROT.: 24.1G LÍPIDOS: 26.2G 13	POTAJE DE ALUBIAS ESTOFADAS (alubias, patata ecológica y hortalizas) FLAMENQUINES CON ENSALADA IV ESTACIONES, PEPINO (trazas) PAN. YOGUR. AGUA ENERGÍA: 658 KCAL HC.: 85.2G PROT.: 24.9G LÍPIDOS: 24G 14	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA (patatas ecológicas, puerro, zanahoria) CAZON AL HORNO CON PISTO (tomate, patata ecológica, berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 628 KCAL HC.: 81.2G PROT.: 25.1G LÍPIDOS: 23.G 15	SOPA DE ARROZ JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA IV ESTACIONES PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 627 KCAL HC.: 83.7G PROT.: 22.7G LÍPIDOS: 23.6G 16
PAELLA DE VERDURAS (arroz, judías verdes, zanahorias, cebolla, pimiento) MERLUZA AL HORNO/JUDIAS VERDES PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 707 KCAL. HC: 98G PROT.: 25G LÍPIDOS: 24.9G 19	SOPA DE FIDEOS(CON POLLO Y VERDURAS) LOMO ASADO CON ARROZ PILAF PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 633 KCAL HC.: 83.8G PROT.: 22.3G LÍPIDOS: 23.5G 20	POTAJE DE GARBANZOS (garbanzos, patata ecológica y hortalizas) EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ. (trazas) AGUA.PAN INTEGRAL. FRUTA ENERGÍA: 658 KCAL HC.: 85.4G PROT.: 25G LÍPIDOS: 24.2G 21	CREMA DE VERDURAS (calabacín, patata, judía verde, espinacas, tomate, puerro) RAGOUT DE PAVO CON PATATAS COCIDAS PAN. YOGUR. AGUA ENERGÍA: 618 KCAL HC.: 81.7G PROT.: 25.7G LÍPIDOS: 22.7G 22	LENTEJAS CON VERDURA (Lentejas, patatas ecológicas, judías verdes, zanahoria) AGUJA EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS COCIDAS PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 638 KCAL HC.: 85G PROT.: 22.7G LÍPIDOS: 21.7G 23
PATATAS CON MERLUZA A LA GALLEGA (guisado con guisantes, ajo, cebolla y pimentón) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA IV ESTACIONES. PAN.FRUTA AGUA ENERGÍA: 638 KCAL HC.: 88G PROT.: 20.4G LÍPIDOS: 22.4G 26	CREMA DE CALABACIN (Calabacín, puerro, cebolla, patata ecológica) JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS COCIDAS PAN. YOGUR. AGUA ENERGÍA: 639 KCAL HC.: 95.1G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G 27	FESTIVO: MENU RECOMENDADO COCIDO ANDALUZ (garbanzos, patatas, hortalizas) HAMBURGUESA DE TERNERA CON PISTO DE VERDURAS PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 624 KCAL HC.: 80.7G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.2G 28	POTAJE DE LENTEJAS (Lentejas, patatas, hortalizas) MERLUZA AL HORNO CON JUDIAS VERDES PAN. FRUTA. AGUA ENERGÍA: 653 KCAL HC.: 85.1G PROT.: 25.6G LÍPIDOS: 26.5G 01	ESPIRALES CON TOMATE Y ATUN SALCHICHAS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE,MAIZ PAN INTEGRAL. FRUTA.AGUA ENERGÍA: 694 KCAL HC.:81.4G PROT.: 26.2G LÍPIDOS: 23.3G 02

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.***