



Menú COLEGIOS sin legumbres ABRIL 2018

ESTE MES HABLAMOS DE "LOS ALIMENTOS FUNCIONALES"

<p>CREMA DE ZANAHORIA (patata ecológica, zanahoria, calabaza ecológica)</p> <p>CARNE MAGRA DE TERNERA EN SALSA (guisada con tomate, cebolla, pimiento) CON ARROZ PILAF (con cebolla al horno)</p> <p>PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 678 KCAL HC.: 83.4 G PROT.: 24.1 G LÍPIDOS: 26.6 G</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS (Trazas) MERLUZA EMPANADA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 622 KCAL HC.: 84.1 G PROT.: 20.1 G LÍPIDOS: 23.1 G</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA (HORNO) CON BROCOLI AL HORNO</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 678 KCAL HC.: 83.4 G PROT.: 24.1 G LÍPIDOS: 26.6 G</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>GUISAILLO DE PATATAS (con patata ecológica, guisantes, zanahorias)</p> <p>AGUJA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y MAIZ</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 648 KCAL HC.: 85.2G PROT.: 28.2 G LÍPIDOS: 22.2 G</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>QUESO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ACEITUNAS, MAÍZ</p> <p>PAN. YOGUR. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 656 KCAL HC.: 86.7 G PROT.: 25.3 G LÍPIDOS: 25.2 G</p> <p style="text-align: right;">13</p>
<p>ESPIRALES CON TOMATE Y ATUN (trazas de pasta ecológica)</p> <p>CAZÓN AL HORNO CON PATATAS COCIDAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 619 KCAL HC.: 87.9G PROT.: 20.9G LÍPIDOS: 22.2G</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>CAZUELA DE FIDEOS</p> <p>QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, PEPINO Y ACEITUNAS.</p> <p>PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 634 KCAL HC.: 83.4G PROT.: 26.3G LÍPIDOS: 22.6G</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA CON PISTO (berenjena, calabacin, cebolla) Y PATATAS ecológicas COCIDAS</p> <p>PAN. YOGUR. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 634 KCAL HC.: 82.1G PROT.: 22.5G LÍPIDOS: 25.4G</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN (patata ecológica, puerro, calabacín ecológico)</p> <p>LOMO DE CERDO ASADO AL AJILLO CON JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 631KCAL HC.: 80.6G PROT.: 26.5G LÍPIDOS: 23G</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>TORTILLA FRANCESA/ENSALDA IV</p> <p>ESTACIONES</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 666 KCAL HC.: 85.1G PROT.: 24.1 LÍPIDOS: 25.2G</p> <p style="text-align: right;">20</p>
<p>MACARRONES CON TOMATE(trazas de pasta ecológica)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON JUDIAS VERDES Y MAIZ</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 693 KCAL. HC: 97.4G PROT.: 25G LÍPIDOS: 24G</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>SOPA DE ARROZ</p> <p>JAMONCITO DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN Y PATATAS COCIDAS</p> <p>PAN. YOGUR. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 649 KCAL HC.: 89.6G PROT.: 24.8G LÍPIDOS: 22G</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>ESTOFADO DE PATATAS</p> <p>QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ.</p> <p>AGUA.PAN INTEGRAL. FRUTA</p> <p>ENERGÍA: 627 KCAL HC.: 81.4G PROT.: 25.8G LÍPIDOS: 23.3G</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>PATATAS CON MERLUZA A LA GALLEGA(guiso de patatas ecológica, guisantes, ajo, cebolla y pimentón y merluza)</p> <p>ATUN EMPANADO CON ZANAHORIAS COCIDAS</p> <p>PAN. FRUTAA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 638 KCAL HC.: 81.1G PROT.: 25.1G LÍPIDOS: 23.3G</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>TORTIILA DE PATATAS CON ENSALADA</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 631 KCAL HC.: 83.4G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.3G</p> <p style="text-align: right;">27</p>
<p>CREMA DE VERDURAS(patata ecológica, puerro, calabacín ecológico, judía verde, zanahoria)</p> <p>CARNE MAGRA DE CERDO CON PATATAS PANADERA</p> <p>PAN.FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 649 KCAL HC.: 85.3G PROT.: 25.6G LÍPIDOS: 24.8G</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>AGUJA AL HORNO CON ENSALADA IV ESTACIONES</p> <p>PAN.FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 639 KCAL HC.: 95.1G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G</p> <p style="text-align: right;">01</p>	<p>SOPA DE FIDEOS (Trazas)</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON UDIAS VERDES</p> <p>PAN.YOGUR AGUA</p> <p>ENERGÍA: 641 KCAL HC.: 85.1G PROT.: 25.6G LÍPIDOS: 26.5G</p> <p style="text-align: right;">02</p>	<p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>HUEVO COCCIO CON ENSALADA IV ESTACIONES</p> <p>PAN.FRUTA, AGUA</p> <p>ENERGÍA: 624 KCAL HC.: 80.7G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.2G</p> <p style="text-align: right;">03</p>	<p>GUIISO DE ARROZ CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO/ZANAHORIAS Y GUISANTES</p> <p>PAN.FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 700 KCAL HC.:95G PROT.: 24.2G LÍPIDOS: 25.4G</p> <p style="text-align: right;">04</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. La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de nuestros platos preparados, no es posible excluir la presencia accidental de alérgenos. Solicite la información que precise. 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, Kiwi, naranja y plátano.

