



# Menú COLEGIOS CONCERTADOS ABRIL 2018

\*ESTE MES HABLAMOS DE "LOS ALIMENTOS FUNCIONALES"\*

<p><b>CREMA DE ZANAHORIA</b> (patata <i>ecológica</i> ,zanahoria, calabaza <i>ecológica</i>)</p> <p>CARNE MAGRA 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;"><b>9</b></p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS (Trazas) <b>MERLUZA EMPANADA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA,</b> 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;"><b>10</b></p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS(Lentejas ,patata <i>ecológica</i> y hortalizas)</p> <p><b>TORTILLA DE PATATA (HORNO) CON BROCOLI AL HORNO</b></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;"><b>11</b></p>	<p>GUISAILLO DE PATATAS (con patata <i>ecológica</i> , guisantes, zanahorias)</p> <p><b>AGUJA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y MAIZ</b></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;"><b>12</b></p>	<p>COCIDO ANDALUZ (garbanzos, patata <i>ecológica</i> y hortalizas)</p> <p><b>CROQUETAS/ ENSALADA IV ESTACIONES</b></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;"><b>13</b></p>
<p><b>ESPIRALES CON TOMATE Y ATUN</b> (trazas de ) <b>CAZÓN AL HORNO CON PATATAS COCIDAS</b></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;"><b>16</b></p>	<p><b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> (Lentejas ,patata <i>ecológica</i> y hortalizas) EMPANADILLAS DE ATUN/CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, 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;"><b>17</b></p>	<p><b>ARROZ DE VERDURAS MERLUZA CON PISTO</b>( berenjena, calabacin, cebolla) Y PATATAS <i>ecológicas</i> 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;"><b>18</b></p>	<p>CREMA DE CALABACÍN (patata <i>ecológica</i> ,puerro, calabacín <i>ecológico</i>)</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;"><b>19</b></p>	<p><b>POTAJE DE GARBANZOS</b>(Garbanzos ,patata <i>ecológica</i> y hortalizas)</p> <p><b>TORTILLA FRANCESA/ENSALDA IV ESTACIONES</b></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;"><b>20</b></p>
<p><b>MACARRONES CON TOMATE</b>(trazas de ) <b>MERLUZA AL HORNO CON JUDIAS VERDES Y MAIZ</b></p> <p>PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 693 KCAL. HC: 97.4G PROT.: 25G LÍPIDOS: 24G</p> <p style="text-align: right;"><b>23</b></p>	<p>SOPA DE ARROZ 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;"><b>24</b></p>	<p><b>POTAJE DE ALUBIAS</b> (Alubias ,patata <i>ecológica</i> y hortalizas) <b>LOMO ASADO CON PISTO</b>(patatas <i>ecológicas</i>, hortalizas y tomate) <b>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ.</b></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;"><b>25</b></p>	<p><b>PATATAS CON MERLUZA A LA GALLEGA</b>(guiso de ,guisantes, ajo, cebolla y pimentón y merluza) <b>ATUN EMPANADO AL HORNO CON ZANAHORIAS COCIDAS</b></p> <p>PAN. FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 638 KCAL HC.: 81.1G PROT.: 25.1G LÍPIDOS: 23.3G</p> <p style="text-align: right;"><b>26</b></p>	<p><b>POTAJE DE LENTEJAS</b>( Lentejas, patatas <i>ecológica</i>, hortalizas)</p> <p><b>TORTIILA DE PATATAS CON ENSALADA</b></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;"><b>27</b></p>
<p><b>CREMA DE VERDURAS</b>( patata <i>ecológica</i> ,puerro, calabacín <i>ecológico</i>, judía verde, zanahoria)</p> <p><b>CARNE MAGRA DE CERDO CON PATATAS PANADERA</b></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;"><b>30</b></p>	<p><b>COCIDO ANDALUZ</b>(garbanzos, patata <i>ecológica</i> y hortalizas)</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;"><b>01</b></p>	<p>SOPA DE FIDEOS (Trazas)</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON JUDIAS 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;"><b>02</b></p>	<p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>SALCHICHAS DE POLLO 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;"><b>03</b></p>	<p><b>GUIISO DE ARROZ CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO/ZANAHORIAS Y GUISANTES</b></p> <p>PAN.FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 700 KCAL HC.:95G PROT.: 24.2G LÍPIDOS: 25.4G</p> <p style="text-align: right;"><b>04</b></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 o fruta IV gama: manzana, mandarina, Kiwi, naranja y plátano.

