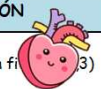


COLEGIO MONCAYO - SEPTIEMBRE 2022

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																													
7					8					9 - DÍA DE LA AGRICULTURA																													
Judías blancas ecológicas estofadas con verduras (12)					Arroz blanco con tomate					Puré de calabacín y puerros (12)																													
Tortilla española con ens. De lechuga y maíz (3)					Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)					Lomo de cerdo a la pimienta con tomate con orégano y ac. De oliva																													
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo																													
kcal	601	Líp	17,4	Prot	18,0	HdC	93	kcal	772	Líp	24,3	Prot	38,5	HdC	100	kcal	722	Líp	23,2	Prot	39,7	HdC	89																
12					13 - DÍA MUNDIAL DEL CHOCOLATE					14					15					16																			
Lentejas ecológicas campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla)					Patatas Riojanas (12)					Judías verdes con tomate (12)					Paella vegetal (zanahorias, pimientos, cebolla)					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3)																			
Tortilla francesa con ens. Tricolor de lechuga, col lombarda y zanahoria (3)					Sepia rebozada con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,12,14)					Roti de pavo en su jugo con puré de patata (12)					Fil. fognero con pisto de calabacín, cebolla, pimientos y tomate (4,12)					Complemento : garbanzos ecológicos, verdura, patata, ave, chorizo (12)																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo																			
kcal	687	Líp	15,2	Prot	27,3	HdC	110	kcal	750	Líp	29,9	Prot	48,7	HdC	72	kcal	797	Líp	34,9	Prot	41,9	HdC	79	kcal	667	Líp	25,2	Prot	19,0	HdC	91	kcal	724	Líp	24,6	Prot	53,1	HdC	73
19					20					21 BIENVENIDO OTOÑO					22					23																			
Coditos con tomate y queso (1,3,7)					Guisantes rehogados con ac. Oliva, cebolla y ajitos					Judías blancas ecológicas con hortalizas (12)					Puré de verduras naturales (12)					Arroz Campero (zanahorias, pimientos, cebolla)																			
Fil. De merluza a la naranja con verduritas rehogadas (4,12)					Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz					Huevos guisados a la española (tomate, guisantes, cebolla, jamón serrano) (3)					Lacón al horno con patatas a la gallega (12)					Fil. de caballa con tomate y daditos de calabacín (4)																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo																			
kcal	730	Líp	36,2	Prot	28,9	HdC	72	kcal	733	Líp	31,6	Prot	50,4	HdC	62	kcal	642	Líp	20,8	Prot	30,5	HdC	83	kcal	722	Líp	35,5	Prot	19,9	HdC	81	kcal	724	Líp	24,6	Prot	53,1	HdC	73
26					27					28					29 - DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN					30 - DÍA DEL LIMÓN																			
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla)					Patatas guisadas con ave y verduras (j.verdes, zanahorias, guisantes, pimientos) (12)					Puré de calabaza (12)					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fi 3)					Arroz blanco con tomate																			
Tortilla española con tomate grillé (3)					Fil. de merluza al limón con ens. maíz y lechuga (4,12)					Albóndigas de ternera en salsa con pasta integral salteada al ajillo suave (1,3,6)					Complemento : garbanzos ecológicos, verdura, patata, ave, chorizo (12)					Bacalao a la andaluza con zanahorias baby salteadas (1,4)																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo																			
kcal	730	Líp	36,2	Prot	28,9	HdC	72	kcal	733	Líp	31,6	Prot	50,4	HdC	62	kcal	642	Líp	20,8	Prot	30,5	HdC	83	kcal	722	Líp	35,5	Prot	19,9	HdC	81	kcal	724	Líp	24,6	Prot	53,1	HdC	73



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**