





















SERVICIO DE COMEDOR- COLEGIO ROMAREDA
HERMANOS RUIZ MARTÍNEZ. 665281136/679142508

comedorromareda@gmail.com

MENÚ ENERO 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>9</p> <p>Sopa de fideos con huevo y jamón</p>  <p>San Jacobo con ensaladas variadas</p>  <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 591,5/774,8</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Lomo a la riojana</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 594,5/784,7</p>	<p>11</p> <p>Vichyssoise con tostones de pan</p>  <p>Pescado al horno con maíz y huevo duro</p>  <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 587,6/775,5</p>	<p>12</p> <p>Fideua</p>  <p>Pechuga en salsa de almendras</p>  <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 603,8/790,9</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos con chorizo</p> <p>Pescado con salsa de tomate y orégano</p>  <p>Postre lácteo</p>  <p>Kcal aprox.: 596,8/775,84</p>
<p>16</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Frankfurt con ensalada de tomate</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 587,1/770,2</p>	<p>17</p> <p>Judías blancas con jamón</p> <p>Pollo asado ensaladas variadas</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 607,8/796,4</p>	<p>18</p> <p>Macarrones carbonara</p>  <p>Pescado en salsa verde</p>  <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 598,3/777,8</p>	<p>19</p> <p>Arroz tres delicias</p>  <p>Estofado de ternera con guisantes</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 599,8/785,8</p>	<p>20</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Filete ruso en salsa de la abuela</p> <p>Postre lácteo</p>  <p>Kcal aprox.: 607,3/795,5</p>
<p>23</p> <p>Fusilli con tomate y queso</p>  <p>Croquetas de jamón con guisantes</p>  <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 602,7/789,5</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas con jamón</p> <p>Pescado al Orio con salsa rosa</p>  <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 596,8/781,8</p>	<p>25</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Pollo asado con guisantes</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 597,8/783,2</p>	<p>26</p> <p>Verdura del tiempo</p> <p>Albóndigas con salsa italiana</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 582,4/763</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Calamares a la romana</p>  <p>Postre lácteo</p>  <p>Kcal aprox.: 599,1/784,9</p>
<p>30</p> <p>Menestra saltada con jamón</p> <p>Pechuga Villeroy con aceitunas</p>  <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 590,1/773,1</p>	<p>31</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Pescado al horno en salsa verde</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Kcal aprox.: 592,1/781,5</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>

***COMO GUARNICIÓN DEL SEGUNDO PLATO SIEMPRE HAY DISPONIBLE ENSALADA.**

**** HAY PAN COMO ACOMPAÑAMIENTO PARA TODOS LOS COMENSALES**

***** LAS CALORÍAS REFLEJAN VALORES ORIENTATIVOS, BASADOS EN LAS INDICACIONES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA COMUNIDAD DE ARAGÓN. LAS CIFRAS ESTÁN REFERIDAS PARA LOS TRAMOS DE EDAD DE 3 a 8 AÑOS y de 9 a 13.**

NOTA: El menú puede sufrir alguna variación según la disponibilidad de género en el mercado.

DIETAS ESPECIALES: Avisar en secretaría antes de las 11:00 ALERGIAS/INTOLERANCIAS: Indicarlo por escrito al encargado del comedor

Según el Reglamento (UE) nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, a partir de ahora se informará en el menú de la presencia de sustancias que pueden provocar alergias o intolerancias alimentarias



CEREALES



FRUTOS SECOS



CRUSTÁCEOS



APIO



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



MOLUSCOS

Si hacemos comido ...	Podemos cenar ...
Cereales/féculas/legumbre	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Fruta o lácteo
Lácteo	Fruta

