



# MENÚ COMEDOR



EMPRESA DE CATERING HNOS. ALOY, S.L.  
SALONES AZHOR  
C/Ramón y Cajal, 21  
Bétera - Valencia  
Tel. 96 160 13 36



## MENÚ ENERO 2017

LUNES 9					MARTES 10					MIÉRCOLES 11					JUEVES 12					VIERNES 13				
Arroz a la cubana con huevo cocido Longaniza con patata al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta del tiempo y leche					Guisado de verduras, patata y pavo Quesito y jamón york Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y remolacha Fruta del tiempo					Fideuà Tortilla española de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino o repollo Postre lácteo					Potaje de garbanzos Lomo rebozado con judías verdes Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo					Lazos a la carbonara Bacalao con tomate y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, kikos, pasas y pipas de calabaza Fruta del tiempo				
Arròs a la cubana amb ou cuit Llonganissa amb creïlla al forn Amanida d'encisam, dacsca i carlota Fruita del temps i llet					Guisat de verdures, creïlla i titot Formatget i pernil dolç Amanida d'encisam, dacsca, carlota i remolatxa Fruita del temps					Fideuà Trita espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, carlota, dacsca, i cogombre o col Postre lacti					Potatge de cigrons Llom arrebossat amb fesols verds Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i tonyina Fruita del temps					Llaços a la carbonara Bacallà amb tomaca i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota, kikos, panses i pipes de carabassa Fruita del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Lenguado con judías verdes. Fruta/ Lenguado amb fesols verds. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Risoto con setas. Yogur/ Risoto amb bolets. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Lubina al horno. Fruta/Llobarro al forn. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Crema de verduras con pan tostado. Yogur/ Crema de verduras amb pa torrat. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Ensalada completa con atún. Yogur/ Amanida completa amb tonyina. Iogurt.				
Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.
3-8	693,54	23,68 g	86,34 g	28,56 g	3-8	691,22	38,44 g	70,7 g	27,16 g	3-8	723,7	31,18 g	63,86 g	32,58 g	3-8	614,46	28,24 g	55,9 g	30,58 g	3-8	481,92	27,9 g	51,3 g	17,7 g
9-14	867,72	31,54 g	109,04 g	38,08 g	9-14	861,16	48,32 g	85,9 g	34,68 g	9-14	872,72	41,24 g	83,48 g	43,44 g	9-14	838,91	31,72 g	67,8 g	38,44 g	9-14	640,56	38,32 g	68,4 g	56,32 g

LUNES 16					MARTES 17					MIÉRCOLES 18					JUEVES 19					VIERNES 20				
Sopa de ave Surfers de merluza con brócoli Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla crujiente Fruta del tiempo y leche					Canelones de carne gratinados Fiambres de pavo Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pasas y cacahuets Fruta del tiempo					Fabada asturiana Hamburguesa con queso y ketchup Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y soja Postre lácteo					Arroz con verduras Tortilla española de patata y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y queso Fruta del tiempo					Sopa de pescado con fideos Muslito de pollo con champiñones Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y aceitunas Fruta del tiempo				
Sopa d'au Surfers de lluç amb brócoli Amanida d'encisam, dacsca, carlota i ceba cruixidora Fruita del temps i llet					Canelons de carn gratinats Companatge de titot Amanida d'encisam, dacsca, carlota, panses i cacauets Fruita del temps					Fabada asturiana Hamburguesa amb formatge i ketchup Amanida d'encisam, dacsca, carlota i soja Postre lacti					Arròs amb verdures Trita espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, tomaca, carlota, dacsca i formatge Fruita del temps					Sopa de peix amb fideus Cuixet de pollastre amb xampinyons Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i olives Fruita del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Verduras al vapor con ternera. Yogur/ Verduras al vapor amb vedella. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Menestra de verduras con tomate. Yogur/ Minestra de verduras amb tomaca Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Tortilla de atún Fruta/ Trita de tonyina. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Pollo asado con pimiento. Yogur/ Pollastre rostit amb pebrera. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Musaka. Yogur/ Musaka. Iogurt.				
Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.
3-8	786,8	35,64 g	106,68 g	24,74 g	3-8	578,5	31,57 g	58,5 g	24,06 g	3-8	733,3	36,03 g	100,72 g	20,27 g	3-8	601,94	17,04 g	79,5 g	23,26 g	3-8	509,76	29,71 g	72,74 g	10,75 g
9-14	938,73	47,81 g	126,14 g	28,62 g	9-14	702	38,85 g	70 g	20,41 g	9-14	951,9	45,98 g	126,66 g	28,32 g	9-14	766,92	21,62 g	102,6 g	30,98 g	9-14	596,76	36,03 g	81,75 g	14,29 g



# MENÚ COMEDOR



EMPRESA DE CATERING HNOS. ALOY, S.L.  
SALONES AZHOR  
C/Romón y Cajal, 21  
Bétera - Valencia  
Tel. 96 160 13 36



## MENÚ ENERO 2017

LUNES 23					MARTES 24					MIÉRCOLES 25					JUEVES 26					VIERNES 27				
Espirales aromatizadas con tomate y queso Merluza con salsa de puerro y guisantes Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y apio Fruta del tiempo y leche					Lentejas con verduras  Longaniza con tomate Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, soja y pipas de calabaza Fruta del tiempo					Arroz al horno  Huevo cocido con atún y mayonesa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla crujiente Postre lácteo					Guisado de verduras y albóndigas  Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pasas y sésamo Fruta del tiempo					Fideuá  Surtido de croquetas Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y guisantes Fruta del tiempo				
Espirals aromatitzades amb tomaca i formatge Lluç amb salsa de porro i pèsols Amanida d'encisam, dacsca, carlota i api  Fruta del temps i llet					Llenties amb verdures  Llonganissa amb tomaca Amanida d'encisam, dacsca, carlota, soja i pipes de carabassa Fruta del temps					Arròs al forn  Ou cuit amb tonyina i maionesa Amanida d'encisam, dacsca, carlota i ceba cruixidora Postre lacti					Guisat de verdures i mandonguilles  Pizza de pernil dolç i formatge Amanida d'encisam, dacsca, carlota, panses i sèsam Fruta del temps					Fideuà  Assortiment de croquetes Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i pèsols Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Tortilla francesa con jamón york. Fruta/ Tuita francesa amb pernil dolç. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Hervido valenciano y pollo plancha. Yogur/ Bullit valencià i pollastre planxa. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Ensalada completa con atún. Fruta/ Amanida completa amb tonyina. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Menestra de verduras. Yogur/ Minestra de verdures. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Salmón con verduras y arroz. Fruta/ Salmó amb verdures i arròs. Fruta.				
Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.
3-8	774,34	38,48 g	109,47 g	19,17 g	3-8	754,5	30,18 g	81,2 g	36,12 g	3-8	661,1	26,3 g	73,1 g	29,3 g	3-8	659,14	30,02 g	83,6 g	22,82 g	3-8	797,92	31,18 g	62,66 g	35,76 g
9-14	926,24	47,66 g	138,5 g	18,4 g	9-14	948,06	38,92 g	99,9 g	43,48 g	9-14	825,4	32 g	99,4 g	33,34 g	9-14	779,02	35,16 g	102,1 g	25,74 g	9-14	904,56	41,24 g	81,88 g	47,68 g

LUNES 30					MARTES 31				
Crema de verduras Lomo empanado con judías verdes Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas Fruta del tiempo y leche					Macarrones a la boloñesa Tortilla española de patata y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha y jamón york Fruta del tiempo				
Crema de verdures Llom empanat amb fesols verds Amanida d'encisam, dacsca, carlota i olives Fruta del temps i llet					Macarrons a la bolonyesa Tuita espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota, remolatxa i pernil dolç Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Dorada a la sal con cebolla. Fruta/ Orada a la sal amb ceba. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Ensalada con atún. Yogur/ Amanida amb tonyina. Iogurt.				
Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.
3-8	474,72	29,1 g	51,18 g	17,7 g	3-8	840,76	23,06 g	109,32 g	28,61 g
9-14	630,96	38,8 g	68,24 g	56,32 g	9-14	995,18	30,78 g	131,54 g	39,44 g

Fruta de temporada: Manzana, naranja, melocotón, melón, plátano, pera, .../ Fruta de temporada: Poma, taronja, bresquilla, meló, plàtan, pera, ...

Postre lácteo: Natillas, actimel, yogur, danonino, petit suisse, .../ Postre lacti: Natillas, actimel, iogurt, danonino, petit suisse, ...

**Menú supervisado por la dietista-nutricionista Alma Palau, Nº Col CV00133.**

Todos los días se sirve agua mineral embotellada/Tots els dies es serveix aigua mineral embotellada.

Las ensaladas pueden variar para incorporar verduras de temporada/Les amanides poden variar per incloure verdures de temporada.

Disponemos de menú régimen/dieta blanda para aquellos alumnos que lo necesiten/Dispossem d'un menú règim/dieta blana per a aquells alumnes que ho necessiten.

Los menús pueden estar sujetos a variaciones según el criterio del responsable de la cocina, pero respetando siempre el equilibrio dietético de los mismos./ Els menús poden estar sotmesos a variacions a criteri del responsable de la cuina, però respectant sempre l'equilibri dietètic dels mateixos.

Nuestros platos pueden contener alérgenos, por lo que rogamos pregunten al encargado de comedor sobre los ingredientes de cada plato. / Els nostres plats poden contenir al·lèrgens per la qual cosa els demanem que pregunten a l'encarregat del menjador pels ingredients de cada plat.