



# MENÚ COMEDOR



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



## MENÚ FEBRERO 2017

LUNES 1					MARTES 2					MIÉRCOLES 1					JUEVES 2					VIERNES 3				
Crema de guisantes Longaniza al horno con tomate Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas Fruta del tiempo					Lazos a la carbonara Surfers de merluza con mayonesa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y apio Fruta del tiempo					Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera con queso y kétchup Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y huevo cocido Zum de naranja natural y fruta					Arroz a banda Alitas de pollo al horno con patatas Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla crujiente Postre lácteo					Potaje de garbanzos Surfers de merluza Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y guisantes Fruta del tiempo				
Crema de pèsols Llonganissa al forn amb tomaca Amanida d'encisam, dacsca, carlota i olives Fruta del temps					Llaços a la carbonara Surfers de lluç amb maonesa Amanida d'encisam, dacsca, carlota i api Fruta de temps					Sopa d'au amb fideus Hamburguesa de vedella amb formatge i kétchup Amanida d'encisam, dacsca, carlota i ou cuit Suc de taronja natural i fruita					Arròs a banda Aletes de pollastre al forn amb creïlles Amanida d'encisam, dacsca, carlota i ceba cruixidora Postre lacti					Potatge de cigrons Surfers de lluç Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i pèsols Fruta del temps				
Cena rec./ Sopar recom.: Lubina a la planxa con cebolla. Yogur/ Llobarro a la planxa amb ceba. Iogurt.					Cena rec./ Sopar recom.: Menestra de verduras con huevo cocido. Yogur/ Minestra de verduras amb ou cuit. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Ensalada con espàrragos y atún. Yogur/ Amanida amb espàrracs i tonyina. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Tortilla con jamón serrano. Fruta/ Truita amb pernil. Fruta					Cena rec./Sopar recom.: Crema de verduras y queso. Yogur/ Crema de verduras i formatge. 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	657,18	36,14 g	70,2 g	26,13 g	3-8	550,98	28,74 g	61,74 g	20,94 g	3-8	595,14	32,5 g	79,58 g	23,6 g	3-8	735,23	53,21 g	91,64 g	17,8 g	3-8	553,08	27,1 g	67,0 g	19,3 g
9-14	795,95	43,82 g	88,4 g	30,02 g	9-14	733,2	38,32 g	82,32 g	27,94 g	9-14	674,36	39,66 g	89,86 g	27 g	9-14	946,69	69,84 g	108,75 g	25,49 g	9-14	757,07	30,2 g	82,6 g	23,4 g

LUNES 6					MARTES 7					MIÉRCOLES 8					JUEVES 9					VIERNES 10				
Fideuà Croquetas con festival de verduras Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pipas de calabaza Fruta del tiempo					Guisado de verduras y pavo Jamón york y quesito Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, sésamo y kikos Fruta del tiempo					Arroz a la cubana con huevo cocido Longaniza con patatas Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas Zum de naranja natural y fruta					Lentejas con verduras Pollo al horno con manzana Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cacahuets y pasas Postre lácteo					Canelones de carne Merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y soja Fruta del tiempo				
Fideuà Croquetes amb festival de verdures Amanida d'encisam, dacsca, carlota i pipes de carabassa Fruta del temps					Guisat de verdures i titot Pernil dolç i formatget Amanida d'encisam, dacsca, carlota, sèsam i kikos Fruta del temps					Arròs a la cubana amb ou cuit Llonganissa amb creïlles Amanida d'encisam, dacsca, carlota i olives Suc de taronja natural i fruita					Llentilles amb verdures Pollastre al forn amb poma Amanida d'encisam, dacsca, carlota, cacauets i panses Postre lacti					Canelons de carn Lluç amb salsa marinera Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i soja Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Dorada a la sal con habas. Yogur/ Orada a la sal amb fabes. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Musaka. Yogur/ Musaka. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Menestra de verduras con huevo cocido. Yogur/ Minestra de verduras amb ou cuit. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Lubina a la planxa con cebolla. Fruta/ Llobarro a la planxa amb ceba. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Verduras al vapor con pavo. Yogur/ Verdures al vapor amb titot. 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	542,56	7,9 g	64,06 g	23,16 g	3-8	485,52	28,19 g	67,46 g	11,66 g	3-8	614,8	19,84 g	45,5 g	22,26 g	3-8	616,3	40,94 g	67,08 g	18,47 g	3-8	651,22	34,74 g	57,08 g	33,3 g
9-14	706,08	10,32 g	82,12 g	32,28 g	9-14	559,26	34,22 g	84 g	22,9 g	9-14	769,4	26,42 g	60,56 g	29,68 g	9-14	786,38	53,26 g	86,04 g	23,63 g	9-14	811,02	45 g	67,74 g	39,72 g



# MENÚ COMEDOR



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



## MENÚ FEBRERO 2017

LUNES 13					MARTES 14					MIÉRCOLES 15					JUEVES 16					VIERNES 17				
Sopa de ave y ternera con maravilla Surfes de merluza con guisantes Ens. de lechuga, maíz, zanahoria y apio Fruta del tiempo					Arroz al horno Huevo cocido con atún Ens. de lechuga, maíz, zanahoria, remolacha Fruta del tiempo					Crema de calabacín Hamburguesa con tomate y queso Ens. de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla Zum de naranja natural y fruta					Espirales con tomate y atún Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas Postre lácteo					Fabada asturiana Alitas de pollo con papas Ens. de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo				
Sopa d'au i vedella amb meravella Surfes de lluç amb pèsols Amanida d'encisam, dacsca, carlota i api Fruta del temps					Arròs al forn Ou cuit amb tonyina Am. d'encisam, dacsca, carlota i remolatxa Fruta del temps					Crema de carabassó Hamburguesa amb tomaca i formatget Am. d'encisam, dacsca, carlota, ceba cruixid. Suc de taronja natural i fruita					Espirals amb tomaca i tonyina Pizza de pernil dolç i formatge Amanida d'encisam, dacsca, carlota i olives Postre lacti					Fabada asturiana Aletes de pollastre amb papes Am. d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i tonyina Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Pollo asado. Yogur/ Pollastre rostid. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Lenguado plancha. Yogur/ Lenguado a la planxa. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Hervido y calamares. Yogur/ Bullit i calamars. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Crema de verduras con patata. Fruta/ Crema de verduras amb creïlla. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Tortilla con pisto. Yogur/ Truita francesa amb samfaina. 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	457,26	25,56 g	46,44 g	13,26 g	3-8	657,8	24,2 g	76,88 g	28,16 g	3-8	557,46	23,69 g	70,48 g	19,82 g	3-8	800,22	39,03 g	87,43 g	35,14 g	3-8	568,96	22,24 g	72,42 g	33,46 g
9-14	543,04	34,08 g	60,92 g	17,6 g	9-14	821	30,32 g	104,44 g	31,82 g	9-14	655,18	27,22 g	88,08 g	20,78 g	9-14	998,56	42,82 g	109,44 g	43,85 g	9-14	823,8	27,32 g	94,26 g	43,08 g

LUNES 20					MARTES 21					MIÉRCOLES 22					JUEVES 23					VIERNES 24				
Fideuá Nuggets de pollo con maíz salteado Ens. de lech., maíz, zanah., guisantes, apio Fruta del tiempo					Lentejas con verduras Tortilla española de patata y cebolla Ens. de lechuga, maíz, zanah. y jamón york Fruta del tiempo					Macarrones con tomate y queso Bacalao con tomate y cebolla Ens. de lech., maíz, zanah. y pepino o repollo Zum de naranja natural y fruta					Arroz a la cubana con huevo cocido Longaniza con patatas Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas Postre lácteo					Guisado de verduras y albóndigas Surtido de quesos Ens. de lech., maíz, zanah., tomate, pasas y pipas Fruta del tiempo				
Fideuà Nuggets de pollastre amb dacsca saltada Amanida d'encisam, dacsca, carlota, pèsols i api Fruta del temps					Llenties amb verdres Truita espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota i pernil dolç Fruta del temps					Macarrons amb tomaca i formatge Bacallà amb tomaca i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota i cogombre o col Suc de taronja natural i fruita					Arròs a la cubana amb ou cuit Llonganissa amb creïlles Amanida d'encisam, dacsca, carlota i olives Postre lacti					Guisat de verdres i mandonguilles Assortiment de formatges Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca, panses i pipes de carabassa Fruta del temps				
Cena rec./ Sopar recom.: Hervido valenciano. Yogur/ Bullit valencià. Iogurt					Cena rec./ Sopar recom.: Cuscús y atún. Yogur/ Cuscús i tonyina a la planxa. Iogurt.					Cena rec./ Sopar recom.: Crema de verduras. Yogur/ Crema de verduras. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Tortilla con jamón york. Fruta/ Truita amb pernil dolç. Fruita					Cena rec./Sopar recom.: Salmón con tomate. Yogur/ Salmó amb tomaca. 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	482,7	35,86 g	54,9 g	11,4 g	3-8	715,02	24,87 g	92,84 g	28,08 g	3-8	686,26	37,48 g	99,33 g	14,97 g	3-8	577,26	21,1 g	69 g	25,14 g	3-8	548,92	22,42 g	37,6 g	33,54 g
9-14	627,6	46,62 g	69,9 g	15,2 g	9-14	895,42	34,2 g	115,4 g	32,76 g	9-14	808,8	47,66 g	124,9 g	19,8 g	9-14	769,32	28,1 g	88,6 g	33,52 g	9-14	708,56	29,96 g	47,78 g	44,72 g

LUNES 27					MARTES 28				
Crema de verduras de hervido valenciano Lomo empanado con pisto Ens. de lechuga, maíz, zanah., queso, sésamo Fruta del tiempo					Canelones de carne gratinados Merluza con salsa verde y guisantes Ens. de lechuga, maíz, zanah., pasas y kikos Fruta del tiempo				
Crema de verdres Llom empanat amb samfaina Am. d'encis., dacsca, carlota, formatge, sèsam Fruta del temps					Canelons de carn gratinats Lluç amb salsa verda i pèsols Am. d'encis., dacsca, carlota, panses i kikos Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Dorada con cebolla. Yogur/ Orada a la sal amb ceba. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Menestra con tomate. Yogur/ Minestra amb tomaca Iogurt.				
Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.
3-8	474,72	24,42 g	33,54 g	13,14 g	3-8	639,82	33,97 g	64,44 g	27,18 g
9-14	545,12	32,56 g	44,72 g	50,24 g	9-14	783,76	42,05 g	77,92 g	24,57 g

**Fruta de temporada:** Manzana, naranja, melocotón, melón, plátano, pera, ... / **Fruita 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 verdres 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.