



# MENÚ COMEDOR

## MENÚ MARZO 2017



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



MIÉRCOLES 1					JUEVES 2					VIERNES 3				
Fideuà Tortilla española de patata y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y remolacha Postre lácteo					Potaje de garbanzos Longanizas con papas Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas Fruta del tiempo					Lazos a la carbonara Fiambres de pavo Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y guisantes Fruta del tiempo				
Fideuà Truita espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota i remolatxa Postre lacti					Potatge de cigrons Llom arrebossat amb fesols verds Amanida d'encisam, dacsca, carlota i olives Fruta del temps					Llaços a la carbonara Companatges de titot Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i pésols Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Lubina al horno con calabacín. Fruta/Llobarro al forn amb carabassó. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Crema de verduras y jamón. Yogur/ Crema de verduras i pernil. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Ensalada con atún. Yogur/ Amanida amb tonyina. Iogurt.				
Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	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	430,68	24,84 g	48,66 g	14,46 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	572,24	34,24 g	64,88 g	52 g

LUNES 6					MARTES 7					MIÉRCOLES 8					JUEVES 9					VIERNES 10				
Sopa de ave con maravilla Surfers de merluza con brócoli Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y queso Fruta del tiempo					Espirales con tomate y atún Tortilla española de patata y cebolla Ens.de lechuga, maíz, zanah., pepino/repollo Zum de naranja natural y fruta					Fabada asturiana Hamburguesa con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y soja Postre lácteo					Arroz con verduras Albóndigas a la jardinera Ens. de lechuga, maíz, zanahoria, pipas y pasas Fruta del tiempo					Sopa de pescado con fideos Muslito de pollo con champiñones Ens. de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y apio Fruta del tiempo				
Sopa d'au amb meravella Surfers de lluç amb brócoli Amanida d'encisam, dacsca, carlota i formatge Fruta del temps					Espirals amb tomaca i tonyina Truita espanyola de creïlla i ceba Am. d'encisam, dacsca, carlota, cogombre/col Suc de taronja natural i fruita					Fabada asturiana Hamburguesa amb tomaca i formatge Amanida d'encisam, dacsca, carlota i soja Postre lacti					Arròs amb verdures Mandonguilles a la jardinera Aman. d'encisam, dacsca, carlota, pipes, panses Fruta del temps					Sopa de peix amb fideus Cuixet de pollastre amb xampinyons Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i api Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Ternera con patatas. Yogur/ Vedella amb creïlles. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Pollo con zanahorias. Yogur/ Pollastre amb carlota. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Calamares a la romana. Fruta/ Calamars a la romana. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Merluza al horno y tomate. Yogur/Lluç al forn i tomaca. 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	657,2	30,96 g	89,04 g	20,18 g	3-8	707,9	29,64 g	83,34 g	27,52 g	3-8	733,3	36,03 g	100,72 g	20,27 g	3-8	644,9	16,96 g	70,92 g	32,2 g	3-8	509,76	29,71 g	72,74 g	10,75 g
9-14	765,93	41,57 g	102,62 g	22,54 g	9-14	908,2	38,42 g	107,72 g	36,66 g	9-14	951,9	45,98 g	126,66 g	28,32 g	9-14	824,2	20,98 g	91,16 g	42,9 g	9-14	596,76	36,03 g	81,75 g	14,29 g

LUNES 13					MARTES 14					MIÉRCOLES 15					JUEVES 16					VIERNES 17				
Lentejas con verduras Bacalao empanado con pisto Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y guisantes Fruta del tiempo					Macarrones aromatiz. con tomate y queso Hamburguesa con ketchup Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, atún y aceitunas Zum de naranja natural y fruta					Guisado de verduras y pavo Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate, pasas y kikos Postre lácteo					Arroz a la cubana con huevo cocido Longaniza con papas Palomitas y refrescos Fruta del tiempo					<h1>FIESTA FALLAS</h1>				
Llentilles amb verdures Bacallà empanat amb samfaina Amanida d'encisam, dacsca, carlota i pésols Fruta del temps					Macarrons aromatitz. amb tomaca i formatge Hamburguesa amb ketchup Am. d'encis., dacsca, carlota, tonyina i olives Suc de taronja natural i fruita					Guisat de verdures i titot Pizza de pernil dolç i formatge Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca, panses, kikos Postre lacti					Arròs a la cubana amb ou cuit Llonganissa amb papas Roses i refrescos Fruta del temps									
Cena rec./Sopar recom.: Hervido valenciano y huevo cocido. Yogur/ Bullit valencià i ou cuit. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Lenguado a la plancha. Yogur/ Lenguado a la planxa. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Menestra de verduras con tomate. Fruta/ Minestra de verdures amb tomaca. Fruita.					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.					
3-8	730,86	35,22 g	92 g	26,46 g	3-8	668,7	30,29 g	89,68 g	20,78 g	3-8	694,42	36,44 g	81,38 g	24,86 g	3-8	573,96	19 g	72,78 g	24 g					
9-14	866,08	45,64 g	114,3 g	30,6 g	9-14	803,5	36,02 g	113,68 g	22 g	9-14	826,06	42,6 g	99,16 g	28,46 g	9-14	764,92	26,42 g	93,64 g	32 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 MARZO 2017

LUNES 20					MARTES 21					MIÉRCOLES 22					JUEVES 23					VIERNES 24				
Crema de verduras de hervido valenciano Lomo empanado con judías verdes Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, cacahuets y pasas Fruta del tiempo					Macarrones a la boloñesa Tortilla española de patata y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, atún y aceitunas Zum de naranja natural y fruta					Sopa de ave con maravilla Hamburguesa de ternera con queso Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino o repollo Postre lácteo					Arroz a banda Alitas de pollo al horno con patatas Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pasas y sésamo Fruta del tiempo					Potaje de garbanzos Surfers de merluza Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y soja Fruta del tiempo				
Crema de verdres de bullit valencià Llom empanat amb fesols verds Amanida d'encisam, dacsà, carlota, cacauets i panses Fruta del temps					Macarrons a la bolonyesa Truitada espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, dacsà, carlota, tonyin i olives Suc de taronja natural i fruita					Sopa d'au amb meravella Hamburguesa de vedella amb formatge Amanida d'encisam, dacsà, carlota i cogombre o col Postre lacti					Arròs a banda Aletes de pollastre al forn amb creïlles Amanida d'encisam, dacsà, carlota, panses i sèsam Fruta del temps					Potatge de cigrons Surfers de lluç Amanida d'encisam, dacsà, carlota, tomaca i soja Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Dorada a la sal y cebolla. Yogur/Orada a la sal i ceba. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Ensalada completa. Yogur/ Amanida completa. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Salmón con tomate. Fruta/ Salmó amb tomaca. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Tortilla de atún. Yogur/ Truitada de tonyina. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Hamburguesa con patatas. Yogur/ Hamburguesa amb creïlles. 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	444,12	24,42 g	53,54 g	27,2 g	3-8	892,36	23,9 g	119,12 g	28,85 g	3-8	546,84	33,76 g	65 g	24,5 g	3-8	731,93	51,11 g	95,42 g	16,66 g	3-8	553,08	27,1 g	67,0 g	19,3 g
9-14	628,16	32,56 g	68,72 g	40,24 g	9-14	953,98	31,9 g	135,94 g	39,76 g	9-14	609,94	41,34 g	70,42 g	28,2 g	9-14	942,29	68,16 g	113,79 g	23,97 g	9-14	757,07	30,2 g	82,6 g	23,4 g

  

LUNES 27					MARTES 28					MIÉRCOLES 29					JUEVES 30					VIERNES 31				
Fideuà Croquetes con festival de verduras Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y queso Fruta del tiempo					Guisado de verduras y pavo Longaniza y jamón york Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y guisantes 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					Lentejas con verduras Pollo al horno con manzana Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pipas de calabaza y pasas Fruta del tiempo					Canelones de carne gratinados Merluza con salsa marinera Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y sésamo Fruta del tiempo				
Fideuà Croquetes amb festival de verdres Amanida d'encisam, dacsà, carlota i formatge Fruta del temps					Guisat de verdres i titot Formatget i pernil dolç Amanida d'encisam, dacsà, carlota i pèsols Suc de taronja natural i fruita					Arròs a la cubana amb ou cuit Llonganissa amb creïlles Amanida d'encisam, dacsà, carlota i olives Postre lacti					Llenties amb verdres Pollastre al forn amb poma Amanida d'encisam, dacsà, carlota, pipes de carabassa i panses Fruta del temps					Canelons de carn gratinats Lluç amb salsa marinera Amanida d'encisam, dacsà, carlota, tomaca i sèsam Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Tortilla de jamón. York. Yogur/ Truitada de pernil dolç. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Risoto con setas. Yogur/ Risoto amb bolets. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Lenguado a la plancha. Fruta/ Lenguado planxa. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Crema de verduras. Yogur/ Crema de verdres. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Menestra con tomate. Yogur/ Minestra de verdres 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	797,92	31,18 g	62,66 g	35,76 g	3-8	742,82	39,28 g	81,5 g	27,4 g	3-8	663,84	23,62 g	82,8 g	27,52 g	3-8	806,4	31,3 g	86,24 g	30,3 g	3-8	615,16	32,41 g	59,7 g	27,06 g
9-14	904,56	41,24 g	81,88 g	47,68 g	9-14	929,9	49,44 g	100,3 g	35 g	9-14	828,12	31,46 g	104,3 g	36,8 g	9-14	917,26	43,08 g	106,6 g	35,72 g	9-14	750,88	39,97 g	72,08 g	24,41 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, N° 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 plato.