



# MENÚ COMEDOR



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



## MENÚ NOVIEMBRE 2017

<p>Todos los días se sirve <u>agua mineral embotellada</u>/ Tots els dies es serveix <u>aigua mineral embotellada</u>.</p> <p>Las <u>ensaladas</u> pueden variar para incorporar verduras de temporada/ Les <u>amanides</u> poden variar per incloure verdures de temporada.</p> <p><u>Los menús pueden estar sujetos a variaciones</u> según el criterio del responsable de la cocina, pero respetando siempre el equilibrio dietético de los mismos./<u>Els menús poden estar sotmesos a variacions</u> a criteri del responsable de la cuina, però respectant sempre l'equilibri dietètic dels mateixos.</p> <p>Disponemos de <u>menú régimen/dieta blanda</u> para aquellos alumnos que lo necesiten/Dispossem d'un <u>menú règim/dieta blana</u> per a aquells alumnes que ho necessiten.</p> <p>Menú supervisado por la dietista-nutricionista Alma Palau durante el curso 2012-2013, N° Col CV00133.</p>	<b>MIERCOLES 1</b>					<b>JUEVES 2</b>					<b>VIERNES 3</b>														
	<b>FESTIVO / FESTIU</b>										<p>Potaje de garbanzos y espinacas Alitas de pollo con palomitas Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pipas de calabaza y pasas Fruta del tiempo</p>					<p>Espirales con tomate frito y atún Croquetas de jamón con guisantes Ens.de lechuga, maíz, zanahoria y pepino o repollo Fruta del tiempo</p>									
	<p>Potatge de cigrons i espinacs Aletes de pollastre amb roses Amanida d'encisam, dacsca, carlota, pipes de carabassa i panses Fruta del temps</p>					<p>Cena rec./Sopar recom.: Emperador con patata hervida. Yogur/Emperador amb creïlla bullida. Iogurt.</p>					<p>Espirals amb tomaca fregida i tonyina Croquetes de pernil amb pèsols Amanida d'encisam, dacsca, carlota i cogombre o col Fruta del temps</p>					<p>Cena rec./ Sopar recom.: Cuscús y queso. Yogur/ Cuscús i formatge. Iogurt.</p>									
	Edad					Kcal.					Prot.					HC.					G.				
	3-8					719,04					29,46 g					76,12 g					28,3 g				
9-14					878,35					39,68 g					94,76 g					35,4 g					
Edad					Kcal.					Prot.					HC.					G.					
3-8					767,76					29,74 g					90,62 g					32,76 g					
9-14					892,74					40,92 g					112,44 g					39,08 g					

LUNES 6					MARTES 7					MIÉRCOLES 8					JUEVES 9					VIERNES 10				
Lentejas con verduras Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y soja Fruta del tiempo y leche					Arroz a la marinera Tortilla española de patata y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y aceitunas Fruta del tiempo					Crema de calabacín Lomo empanado con festival de verduras Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, atún y aceitunas Postre lácteo					Lazos a la carbonara Merluza con tomate y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y jamón york Fruta del tiempo					Sopa de ave con maravilla Longanizas con pisto Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pasas y pipas de calabaza Fruta del tiempo				
Llenties amb verdures Pizza de pernil dolç i formatge Amanida d'encisam, dacsca, carlota i soja Fruta del temps i llet					Arròs a la marinera Trita espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota, dacsca, tomaca i olives Fruta del temps					Crema de carabassó Llom empanat al forn amb festival de verdures Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tonyina i olives Postre lacti					Llaços a la carbonara Lluç amb tomaca i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota i pernil dolç Fruta del temps					Sopa d'au amb meravella Llonganisses amb pisto Amanida d'encisam, dacsca, carlota, panses i pipes de carabassa Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Gambas y verduras a la plancha. Fruta/ Gambes i verdures a la planxa. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Bacalao con salteado de espinacas. Yogur/ Bacallà amb saltat d'espínacs. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Hervido valenciano y huevo cocido. Fruta/ Bullit valencià i ou cuït. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Crema de calabaza, zanahoria y patata con pan tostado. Yogur/ Crema de carabassa, carlota i creïlla amb pa torrat. Iogurt.					Cena rec./ Sopar recom.: Tortilla de atún. Yogur/ Trita de tonyina. Iogurt.				
Edad					Kcal.					Prot.					HC.					G.				
3-8					655,86					32,88 g					71,16 g					25,74				
9-14					874,48					43,84 g					94,88 g					34,32 g				
Edad					Kcal.					Prot.					HC.					G.				
3-8					701,82					19,9 g					94,76 g					27,9 g				
9-14					804,82					27,8 g					117,96 g					32,6 g				
Edad					Kcal.					Prot.					HC.					G.				
3-8					762,69					36,3 g					59,92 g					30,94 g				
9-14					876,26					43 g					76,56 g					33,02 g				
Edad					Kcal.					Prot.					HC.					G.				
3-8					464,16					24,9 g					42,3 g					15,66 g				
9-14					536,86					33,2 g					56,22 g					53,6 g				
Edad					Kcal.					Prot.					HC.					G.				
3-8					589,5					34,96 g					71,12 g					26 g				
9-14					667,52					44,06 g					78,58 g					30,17 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 NOVIEMBRE 2017

LUNES 13					MARTES 14					MIÉRCOLES 15					JUEVES 16					VIERNES 17				
Fabada asturiana Surfers de merluza con judías verdes Ens.de lechuga, maíz, zan., apio,aceitunas Fruta del tiempo y leche					Macarrones a la boloñesa Huevo cocido con atún Ensalada de lechuga, maíz,zanahoria y quesos Fruta del tiempo					Sopa de ave con estrellitas y garbanzos Hamburguesa con queso, ketchup y papas Ens.de lechuga,maíz, zan.,guisantes,cebolla Postre lácteo					Arroz con verduras Albóndigas de ave a la jardinera Ens. de lechuga, maíz, zanahoria, huevo y aceitunas Fruta del tiempo					Fideuá Empanadilla y quesito Ens.de lechuga, maíz, zanahoria, tomate, sésamo Fruta del tiempo				
Fabada asturiana Surfers de lluç amb fesols verds Am. d'encisam, dacsca, carlota, api i olives Fruta del temps i llet					Macarrons a la bolonyesa Ou cuit amb tonyina Amanida d'encisam, dacsca, carlota, formatge Fruta del temps					Sopa de cuit amb estreletes i cigrons Hamburguesa amb formatge,ketchup,papes Am.d'encisam, dacsca, carlota, pèsols i ceba Postre lacti					Arròs amb verdures Mandonguilles d'au a la jardinera Amanida d'encisam, dacsca, carlota, ou cuit i olives Fruta del temps					Fideuà Pastisset i formatget Amanida d'encisam, dacsca,carlota, tomaca,sèsam Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Ensalada completa. Fruta/ Amanida completa. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Lubina con patatas. Yogur/Llobarro amb creïlles. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Boquerones rebizados. Fruta/ Aladrosos arrebossats. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Lomo asado con pimiento. Yogur/ Llom rostít amb pebrera. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Hervido y huevo cocido. Yogur/ Bullit i. ou cuit. 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	738,66	52,48 g	70,8 g	27,36 g	3-8	610,52	23,48 g	57,06 g	31,78 g	3-8	704,8	30,9 g	94,72 g	25,67 g	3-8	637,7	27,12 g	73,14 g	25,54 g	3-8	698,18	32,02 g	55,52 g	33,06 g
9-14	897,04	66,14 g	89,7 g	31,58 g	9-14	796,36	29,7 g	73,08 g	41,18 g	9-14	867,53	35,68 g	109,26 g	31,27 g	9-14	814,6	35,06 g	94,12 g	34,02 g	9-14	838,24	42,36 g	72,36 g	44,08 g

LUNES 20					MARTES 21					MIÉRCOLES 22					JUEVES 23					VIERNES 24				
Guisado de verduras y costillas Surtido de fiambres Ens.de lechuga, maíz, zan., pasas,cacahuets Fruta del tiempo y leche					Espirales con tomate frito, queso y orégano Bacalao con salsa verde y calabacín Ens.de lechuga,maíz,zanahoria,pepino/repollo Fruta del tiempo					Lentejas con jamón Nuggets de pollo con maíz salteado Ens.de lechuga,maíz, zan.,remolacha,aceitunas Postre lácteo					Arroz al horno Tortilla española de patata y cebolla Ens.de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y cebolla Fruta del tiempo					Sopa de ave con fideos y garbanzos Longanizas con pisto Ens.de lechuga, maíz, zanah., atún y aceitunas Fruta del tiempo				
Guisat de verdures i costelles Assortiment de companatge Am. d'encisam,dacsca,carlota,panses,cacauets Fruta del temps i llet					Espirals amb tomaca fregida, formatge,orenga Bacallà amb salsa verda i carabassó Am. d'encisam, dacsca, carlota i cogombre/col Fruta del temps					Llenties amb pernil Nuggets de pollastre amb dacsca saltat Am.d'encisam,dacsca, carlota,remolatxa,olives Postre lacti					Arròs al forn Trita espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i ceba Fruta del temps					Sopa d'au amb fideus i cigrons Llonganisses amb samfaina Am.d'encisam, dacsca, carlota, tonyina i olives Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Salmón con tomate. Fruta/ Salmó amb tomaca. Fruta.					Cena rec./ Sopar recom.: Tortilla de atún. Yogur/ Trita de tonyina. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Ensalada con gambas. Fruta/ Amanida amb gambes. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Crema de verduras y pavo. Yogur/ Crema de verdures i titot. Iogurt					Cena rec./Sopar recom.: Lubina con zanahoria. Yogur/ Llobarro amb carlota. 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	624,54	28,9 g	57,34 g	31,44 g	3-8	644,74	35,98 g	91,83 g	12,61 g	3-8	603,96	39,82 g	88,58 g	12,04 g	3-8	705,92	18,58 g	87,68 g	35,66 g	3-8	562,72	23,82 g	94,3 g	13,19 g
9-14	829,72	38,6 g	73,1 g	41,92 g	9-14	753,44	45,66 g	114,98 g	16,32 g	9-14	721,07	43,56 g	107,84 g	16,66 g	9-14	926,86	24,78 g	115,68 g	47,58 g	9-14	678,09	27,36 g	108,7 g	14,63 g

LUNES 27					MARTES 28					MIÉRCOLES 29					JUEVES 30					Fruta/Fruta de temporada: Manzana, naranja, melocotón, melón, plátano, pera, .../ Poma, taronja, bresquilla, meló, plàtan, pera, ... Postre lácteo/lacti: Natillas, actimel, yogur, danonino, petit suisse, .../ Natillas, actimel, iogurt, danonino, petit suisse, ... 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.
Crema de verduras de hervido valenciano Surfers de merluza con zanahoria Ens.de lechuga, maíz, zan., pasas y pipas Fruta del tiempo y leche					Canelones de carne gratinados Huevo cocido con atún Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y queso Fruta del tiempo					Potaje de garbanzos y espinacas Pollo al horno con champiñones Ens.de lechuga,maíz, zanahoria,pepino/repollo Postre lácteo					Arroz a la cubana con huevo cocido Longanizas con patatas Ensalada de lechuga, maíz,zanahoria, apio,sésamo Fruta del tiempo					
Crema de verdures de bullit valencià Surfers de lluç amb carlota Am. d'encisam, dacsca, carlota,panses i pipes Fruta del temps i llet					Canelons de carn gratinats Ou cuit amb tonyina Amanida d'encisam, dacsca, carlota i formatge Fruta del temps					Potatge de cigrons i espinacs Pollastre al forn amb xampinyons Am. d'encisam, dacsca, carlota i cogombre/col Postre lacti					Arròs a la cubana amb ou cuit Llonganisses amb creïlles Amanida d'encisam, dacsca, carlota, api i sèsam Fruta del temps					
Cena rec./Sopar recom.: Tortilla con tomate. Fruta./ Trita amb tomaca. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Sardinas con alcachofas. Yogur/ Sardines amb carxofes. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Verduras con queso. Fruta/ Verdures amb formatge. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Tortilla con jamón. Yogur/Trita amb pernil. Iogurt.					
Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	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	562,46	23,57 g	38,46 g	34,3 g	3-8	647,76	53,86 g	56,62 g	21,46 g	3-8	616,3	17,14 g	69,06 g	29,34 g	
9-14	630,96	38,8 g	68,24 g	56,32 g	9-14	732,28	30,9 g	48,28 g	44,54 g	9-14	883,31	65,88 g	68,76 g	26,28 g	9-14	821,4	22,82 g	92,08 g	39,12 g	