



MENÚ COMEDOR



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



MENÚ COMEDOR, ENERO 2018

LUNES 8					MARTES 9					MIÉRCOLES 10					JUEVES 11					VIERNES 12				
Lentejas con verduras Surfers de merluza con judías verdes Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pipas de girasol Fruta del tiempo y leche					Espirales con tomate frito y atún Jamón york y queso Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, aceitunas y huevo cocido Fruta del tiempo					Potaje de garbanzos y espinacas Tortilla española de patata y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y remolacha Postre lácteo					Arroz a la cubana con huevo cocido Llonganizas con papas Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, atún y aceitunas Fruta del tiempo					Sopa de pescado Pollo con champiñones Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y soja Fruta del tiempo				
Llentilles amb verdures Surfers de lluç amb fesols verds Amanida d'encisam, dacsca, carlota i pipes de gira-sol Fruta del temps i llet					Espirals amb tomaca fregida i tonyina Pernil dolç i formatge Amanida d'encisam, dacsca, carlota, olives i ou cuit Fruta de temps					Potatge de cigrons i espinacs Truitada espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota i remolatxa Postre lacti					Arròs a la cubana amb ou cuit Llonganisses amb papas Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tonyina i olives Fruta del temps					Sopa de peix Pollastre amb xampinyons Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i soja Fruta de temps				
Cena rec./Sopar recom.: Cuscús con pollo. Fruta/ Cuscús amb pollastre. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Bacalao con salteado de espinacas. Yogur/ Bacallà amb saltat d'espinacs. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Ensalada completa con atún. Fruta/ Amanida completa amb tonyina. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Hervido valenciano y pechuga de pavo. Yogur/ Bullit valencià i pit de titot. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Lenguado a la plancha con cebolla. Yogur/Llenguado a la planxa amb ceba. 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	552,3	35,1 g	56,34 g	19,86	3-8	706,98	32,46 g	100,1 g	28,64 g	3-8	703,22	38,12 g	92,86 g	27,57 g	3-8	573,96	19 g	32,78 g	24 g	3-8	531,84	24 g	87,86 g	18,2 g
9-14	736,4	46,8 g	75,12 g	26,48 g	9-14	869,97	43,54 g	121,9 g	39,82 g	9-14	787,51	48,2 g	117,08 g	44,75 g	9-14	764,92	26,42 g	43,6 g	32 g	9-14	636,35	32,26 g	105,58 g	25,9 g

LUNES 15					MARTES 16					MIÉRCOLES 17					JUEVES 18					VIERNES 19				
Arroz con verduras Tilapia con salsa marinera					Sopa de ave Lomo empanado y guisantes salteados con cebolla					Canelones de carne gratinados Fiambres de pavo					Guisado de verduras y albóndigas Huevo cocido con atún					Fideuà Alitas de pollo				
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, apio y aceitunas Fruta del tiempo y leche					Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pasas y cacahuets Fruta del tiempo					Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino o repollo Postre lácteo					Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pipas de calabaza Fruta del tiempo					Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y aceitunas Fruta del tiempo				
Arròs amb verdures Tilàpia amb salsa marinera Amanida d'encisam, dacsca, carlota, api i olives Fruta del temps i llet					Sopa d'au Llom empanat i pèsols saltats amb ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota, panses i cacauets Fruta del temps					Canelons de carn gratinats Companatges de titot Amanida d'encisam, dacsca, carlota i cogombre o col Postre lacti					Guisat de verdures i mandonguilles Ou cuit amb tonyina Amanida d'encisam, dacsca, carlota i pipes de carabassa Fruta del temps					Fideuà Aletes de pollastre Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i olives Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Hamburguesa con queso. Fruta/ Hamburguesa amb formatge. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Tortilla de atún. Yogur/ Truita de tonyina. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Sardinas con alcachofas. Fruta/ Sardines amb carxofes. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Ensalada completa con queso. Yogur/ Amanida completa amb formatge. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Lubina al horno y patata. Yogur/ Llobarro al forn i creïlla. 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	524,25	25,84 g	78,8 g	30,64 g	3-8	694,2	36,62 g	86,36 g	26,96 g	3-8	451,58	27,17 g	34,62 g	22,12 g	3-8	565,46	20,84 g	46,8 g	32,56 g	3-8	543,34	13,12 g	76,22 g	21,52 g
9-14	683,95	35,14 g	106,6 g	54,22 g	9-14	852,93	42,42 g	103,58 g	37,58 g	9-14	584,34	35,7 g	43,16 g	28,3 g	9-14	736,28	26,18 g	59,4 g	42,22 g	9-14	707,12	17,16 g	98,36 g	28,76 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 COMEDOR, ENERO 2018

LUNES 22					MARTES 23					MIÉRCOLES 24					JUEVES 25					VIERNES 26				
Fabada asturiana Nuggets de pollo con patata asada Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pasas y pipas de calabaza Fruta del tiempo y leche					Macarrones a la boloñesa Merluza con salsa verde y espinacas Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y soja Fruta del tiempo					Crema de hervido valenciano Hamburguesa mixta con queso y kétchup Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y guisantes Postre lácteo					Arroz al horno Tortilla española de patata y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y queso Fruta del tiempo					Sopa de ave Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y atún Fruta del tiempo				
Fabada asturiana Nuggets de pollastre amb creïlla rostida Amanida d'encisam, dacsca, carlota, panses i pipes de carabassa Fruta del temps i llet					Macarrons a la bolonyesa Lluç amb salsa verda i espinacs Amanida d'encisam, dacsca, carlota y soja Fruta del temps					Crema de bullit valencià Hamburguesa mixta amb formatge i ketchup Amanida d'encisam, dacsca, carlota i péssols Postre lacti					Arròs al forn Truita espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota i formatge Fruta del temps					Sopa d'au Pizza de pernil dolç i formatge Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i tonyina Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Tortilla de jamón. Fruta/ Truita de pernil. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Pavo a la plancha con cebolla. Yogur / Titot a la planxa amb ceba. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Dorada al horno. Fruta/Orada al forn. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Crema de verduras y pavo. Yogur/ Crema de verduras i titot. Iogurt					Cena rec./Sopar recom.: Sardinas con pisto. Yogur/ Sardines 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	513,16	17,22 g	63,4 g	19,42 g	3-8	550,59	29,14 g	65,66 g	18,58 g	3-8	627,38	28,64 g	73,66 g	32,01 g	3-8	705,92	18,58 g	87,68 g	35,66 g	3-8	562,2	30 g	57,18 g	22,74
9-14	666,88	22,96 g	82,6 g	25,96 g	9-14	506,07	39,54 g	89,08 g	35,74 g	9-14	686,39	35,56 g	91,48 g	50,67 g	9-14	926,86	24,78 g	115,68 g	47,58 g	9-14	749,6	40 g	76,24 g	30,32 g

LUNES 29					MARTES 30					MIÉRCOLES 31				
Fideuà Surtido de croquetas Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas Fruta del tiempo y leche					Guisado de verduras y patata Bacalao con tomate y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, jamón york y aceitunas Fruta del tiempo					Arroz a la cubana con huevo cocido Longanizas con patatas al horno Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino o repollo Postre lácteo				
Fideuà Assortiment de croquetes Amanida d'encisam, dacsca, carlota i olives Fruta del temps i llet					Guisat de verduras i creïlla Bacallà amb tomaca i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota, pernil dolç i olives Fruta del temps					Arròs a la cubana amb ou cuit Llonganisses amb creïlles al forn Amanida d'encisam, dacsca, carlota i cogombre o col Postre lacti				
Cena rec./Sopar recom.: Ensalada con anchoas. Fruta / Amanida amb aladros. Fruta.					Cena rec./Sopar recom.: Hervido valenciano y huevo cocido. Yogur/ Bullit valencià i ou cuit. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Salmón a la plancha con tomate natural. Fruta/ Salmó a la planxa amb tomaca natural. Fruta.				
Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.
3-8	644,56	17,4 g	72,8 g	30,34 g	3-8	570,16	29,76 g	68,82 g	21,36 g	3-8	577,26	21,1 g	60,14 g	25,14 g
9-14	841,84	23,2 g	93,8 g	40,52 g	9-14	702,94	38,44 g	83,54 g	23,8 g	9-14	769,32	28,1 g	70,56 g	33,52 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 durante el curso 2012-2013, 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 verduras de temporada.

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