



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, FEBRERO 2018

JUEVES 1					VIERNES 2				
Potaje de garbanzos y espinacas Muslito de pollo con champiñones Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino o repollo Postre lácteo					Espirales con tomate frito y atún Tortilla española de patata y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate, aceitunas Fruta del tiempo				
Potatge de cigrons i espinacs Cuixet de pollastre amb xampinyons Amanida d'encisam, dacsca, carlota i cogombre o col Postre lacti					Espirals amb tomaca fregida i tonyina Truita espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i olives Fruta de temps				
Cena rec./Sopar recom.: Cuscús con ternera. Fruta/ Cuscús amb vedella. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Bacalao con espinacas. Yogur/ Bacallà amb espinacs. Iogurt.				
Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.
3-8	540,18	42,44 g	86,44 g	24,45 g	3-8	729,54	29,52 g	112,22 g	27,02 g
9-14	738,23	53,96 g	108,52 g	40,59 g	9-14	900,05	39,62 g	138,06 g	37,66 g

LUNES 5					MARTES 6					MIÉRCOLES 7					JUEVES 8					VIERNES 9				
Lentejas con verduras Nuggets de pollo con judías verdes Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y apio Fruta del tiempo					Arroz a banda Longanizas con pisto Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y queso Fruta del tiempo					Canelones de carne gratinados Merluza con salsa verde y guisantes Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pipas Zum de naranja natural y fruta del tiempo					Guisado de verduras y costillas Huevo cocido con atún Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas Postre lácteo					Sopa de ave con maravilla Hamburguesa de pollo y queso con ketchup Ens.de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y soja Fruta del tiempo				
Llentilles amb verdures Nuggets de pollastre amb bajoquetes Amanida d'encisam, dacsca, carlota i api Fruta del temps					Arròs a banda Llonganisses amb samfaina Amanida d'encisam, dacsca, carlota i formatge Fruta del temps					Canelons de carn gratinats Lluç amb salsa verda i pèsols Amanida d'encisam, dacsca, carlota i pipes Suc de taronja natural i fruita del temps					Guisat de verdures i costelles Ou cuit amb tonyina Amanida d'encisam, dacsca, carlota i olives Postre lacti					Sopa d'au amb meravella Hamburguesa de titot i formatge amb ketchup Aman. d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i soja Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Tortilla y jamón york. Fruta/ Truita i pernil dolç. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Ensalada y espárragos. Yogur/ Amanida amb espàrrecs. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Menestra de verduras. Yogur/ Minestra de verduras. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Hervido valenciano y pavo. Fruta/ Bullit valencià i pit de titot. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Salmón con tomate natural. Yogur/Salmón amb tomaca natural. 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	470,88	38,52 g	46,74 g	13,44	3-8	619,08	23,26 g	54,13 g	36,88 g	3-8	691,42	34,81 g	75,24 g	27,42 g	3-8	600,74	27,26 g	44,58 g	34,6 g	3-8	543,56	31,66 g	68,78 g	23,36 g
9-14	627,84	51,36 g	62,32 g	17,92 g	9-14	714,74	33,75 g	65,04 g	46,17 g	9-14	852,56	43,17 g	92,32 g	24,89 g	9-14	783,32	34,74 g	56,44 g	44,94 g	9-14	606,36	38,54 g	75,46 g	26,68 g

LUNES 12					MARTES 13					MIÉRCOLES 14					JUEVES 15					VIERNES 16				
Fideuà Tortilla española de patata y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pipas de girasol Fruta del tiempo					Fabada asturiana Muslito de pollo con zanahoria Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y pepino o repollo Fruta del tiempo					Arroz al horno Surtido de quesos Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pasas y cacahuets Zum de naranja natural y fruta del tiempo					Crema de verduras Lomo empanado con pisto Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y guisantes Postre lácteo					Macarrones a la boloñesa Tilapia con tomate y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y apio Fruta del tiempo				
Fideuà Truita espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota i pipes Fruta del temps					Fabada asturiana Cuixet de pollastre amb carlota Aman. d'encisam,dacsca,carlota,cogombre/col Fruta del temps					Arròs al forn Assortiment de formatges Aman. d'enc., dacsca,carlota panses i cacauets Suc de taronja natural i fruita del temps					Crema de verdures Llom empanat amb samfaina Amanida d'encisam, dacsca, carlota i pèsols Postre lacti					Macarrons ala bolonyesa Tilàpia amb tomaca i ceba Amanida d'encisam, dacsca,carlota , tomaca, api Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Lubina con calabacín. Iogurt/Llobarro amb carabassó. Yogur.					Cena rec./Sopar recom.: Crema de verduras y jamón.Yogur/Crema de verduras,pernil.Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Lenguado a la plancha. Yogur/ Lenguado a la planxa. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Ensalada con atún. Fruta/ Amanida completa amb tonyina. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Tortilla de queso. Yogur/ Truita de 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	720,4	29,08 g	67,64 g	31,44 g	3-8	504,04	17,68 g	71,64 g	28,66 g	3-8	540,68	31,37 g	45,42 g	25,06 g	3-8	690,54	31,1 g	88,34 g	28,22 g	3-8	701,02	37,24 g	84,87 g	22,65 g
9-14	868,32	39,56 g	88,52 g	41,92 g	9-14	737,24	21,24 g	93,22 g	36,68 g	9-14	703,14	41,3 g	57,56 g	32,22 g	9-14	848,05	35,06 g	106,22 g	39,26 g	9-14	828,48	47,34 g	105,62 g	30,04 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 COMEDOR, FEBRERO 2018

LUNES 19					MARTES 20					MIÉRCOLES 21					JUEVES 22					VIERNES 23				
Lentejas con verduras Surtido de croquetas con judías verdes Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y atún Fruta del tiempo					Arroz a la cubana con huevo cocido Longanizas con patata asada Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla Fruta del tiempo					Guisado de verduras y albóndigas Huevo cocido con atún Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y remolacha Zumo de naranja natural y fruta					Lazos a la carbonara Bacalao con salsa marinera Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y aceitunas Postre lácteo					Sopa de pescado con fideos Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y pipas de calabaza Fruta del tiempo				
Llentilles amb verdres Assortiment de croquetes amb bajoquetes Amanida d'encisam, dacsca, carlota i tonyina Fruta del temps					Arròs a la cubana amb ou cuit Llonganisses amb creïlla rostida Amanida d'encisam, dacsca, carlota i ceba Fruta del temps					Guisat de verdres i mandonguilles Ou cuit amb tonyina Amanida d'encisam, dacsca, carlota i remolatxa Suc de taronja natural i fruita					Llaços a la carbonara Bacallà amb salsa marinera Amanida d'encisam, dacsca, carlota i olives Postre lacti					Sopa de peix amb fideus Pizza de pernil dolç i formatge Amanida d'encisam, dacsca, carlota, tomaca i pipes de carabassa Fruta del temps				
Cena rec./Sopar recom.: Tortilla de jamón. Yogur/ Truita de pernil. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Merluza y cebolla plancha. Yogur/Lluç i ceba a la planxa. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Risoto con setas. Yogur/ Risoto amb bolets. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Hervido valenciano y pavo. Fruta/ Bullit valencià i titot. Fruita.					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	807,78	33,58 g	62,96 g	35,64 g	3-8	573,96	19 g	72,78 g	24 g	3-8	781,28	38,44 g	80,96 g	32,26 g	3-8	470,64	27,78 g	46,44 g	18,6 g	3-8	517,2	24,72 g	53,34 g	21,72
9-14	917,68	44,44 g	82,28 g	47,52 g	9-14	764,92	26,42 g	93,64 g	32 g	9-14	981,18	48,32 g	99,58 g	41,48 g	9-14	625,52	37,04 g	61,92 g	37,52 g	9-14	689,6	32,96 g	71,12 g	28,96 g

LUNES 26					MARTES 27					MIÉRCOLES 28				
Arroz con verduras Tortilla española de patata y cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, atún y aceitunas Fruta del tiempo					Crema de calabacín Surfers de merluza y guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y jamón york Fruta del tiempo					Espirales con tomate y atún Fiambres de pavo Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pipas de calabaza y pasas Zumo de naranja natural y fruta				
Arròs amb verdres Truita espanyola de creïlla i ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota, toynina i olives Fruta del temps					Crema de carabassó Surfers de lluç i pèsols saltats amb ceba Amanida d'encisam, dacsca, carlota i formatge Fruta del temps					Espirals amb tomaca i tonyina Companatges de titot Amanida d'encisam, dacsca, carlota, pipes de carabassa i panses Suc de taronja natural i fruita				
Cena rec./Sopar recom.: Ensalada con anchoas. Fruta / Amanida amb aladrosos. Fruita.					Cena rec./Sopar recom.: Ternera con patatas. Yogur/ Vedella amb creïlles. Iogurt.					Cena rec./Sopar recom.: Salmón a la plancha con tomate natural. Fruta/ Salmó a la planxa amb tomaca natural. Fruita.				
Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.	Edad	Kcal.	Prot.	HC.	G.
3-8	715,74	16,95 g	101,48 g	27,84 g	3-8	651,44	26,58 g	86,1 g	22,94 g	3-8	609,62	33,24 g	70,62 g	20,68 g
9-14	896,38	23,64 g	126,92 g	32,44 g	9-14	758,25	35,73 g	98,7 g	26,22 g	9-14	777,16	43,22 g	90,76 g	27,54 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 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 verdres 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.