

























SERVICIO DE COMEDOR- COLEGIO ROMAREDA
HERMANOS RUIZ MARTÍNEZ. 633877703 (de 8:00 a 13:45)

comedorromareda@gmail.com

MENÚ SEPTIEMBRE 2023

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| | | | 7 Arroz con tomate San Jacobo casero con ensalada    Fruta del tiempo Kcal aprox.: 594,3/768,1 | 8 Lentejas con jamón Albondigas en salsa de tomate  Fruta del tiempo Kcal aprox.:595,6/766,1 |
| 11 Judías verdes con patata Muslitos de pollo asado en su jugo con lechugas variadas Fruta del tiempo Kcal aprox.:590,3/763,5 | 12 Paella mixta Tortilla de patata con loncha de queso   Fruta del tiempo Kcal aprox.:604,4/775,8 | 13 Ensalada de pasta  Lomo a la riojana Fruta del tiempo Kcal aprox.:599,8/776,1 | 14 Garbanzos con chistorra Merluza al horno con guisantes salteados  Fruta del tiempo Kcal aprox.:599,4/773,0 | 15 Sopa de estrellitas  Estofado de pavo con verduritas Postre lácteo  Kcal aprox.:590,6/762,5 |
| 18 Alubias con jamón Perca en salsa verde  Fruta del tiempo Kcal aprox.:594,1/764,7 | 19 Crema de verduras Albóndigas de pollo en salsa de tomate  Fruta del tiempo Kcal aprox.: 595,3/766,9 | 20 Arroz tres delicias Lomo al horno con patatas al vapor Fruta del tiempo Kcal aprox: 597,0/768,2 | 21 Acelga con patatas y jamón Atún con pisto  Fruta del tiempo Kcal aprox: 588,6/761,8 | 22 Macarrones cuatro quesos   Pechuga al horno con ensalada  Postre lácteo  Kcal aprox: 595,3/766,1 |
| 25 Menestra de verduras Estofado de pavo con champiñón y patata Fruta del tiempo Kcal aprox:587,5/760,3 | 26 Fideuá  Pollo asado Fruta del tiempo Kcal aprox:603,5/790,5 | 27 Crema de calabacín Hamburguesa plancha con lechuga y tomate  Fruta del tiempo Kcal aprox:582,4/763,9 | 28 Lentejas campesina Merluza estilo Orio  Fruta del tiempo Kcal aprox:596,8/775,4 | 29 Arroz con tomate Sepia plancha  Postre lácteo  Kcal aprox:591,6/761,9 |

***COMO GUARNICIÓN DEL SEGUNDO PLATO SIEMPRE HAY DISPONIBLE ENSALADA.**

**** HAY PAN COMO ACOMPAÑAMIENTO PARA TODOS LOS COMENSALES. LOS LUNES SE OFRECE PAN INTEGRAL.**

***** LAS CALORÍAS REFLEJAN VALORES ORIENTATIVOS, BASADOS EN LAS INDICACIONES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA COMUNIDAD DE ARAGÓN. LAS CIFRAS ESTÁN REFERIDAS PARA LOS TRAMOS DE EDAD DE 3 a 8 AÑOS y de 9 a 13.**

NOTA: El menú puede sufrir alguna variación según la disponibilidad de género en el mercado.

DIETAS ESPECIALES: Avisar en secretaría antes de las 11:00 **ALERGIAS/INTOLERANCIAS:** Indicarlo por escrito al encargado del comedor

Según el Reglamento (UE) nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, a partir de ahora se informará en el menú de la presencia de sustancias que pueden provocar alergias o intolerancias alimentarias



| Si hemos comido ... | Podemos cenar ... |
|---------------------------|--------------------------------------|
| Cereales/féculas/legumbre | Hortalizas crudas o verduras cocidas |
| Verduras | Cereales o féculas |
| Carne | Pescado o huevo |
| Pescado | Carne magra o huevo |
| Huevo | Pescado o carne |
| Fruta | Fruta o lácteo |
| Lácteo | Fruta |



