

# OBSERVACIONES SOBRE EL MENÚ DE ENERO 2018

<b>Ensalada de crudités:</b>	lechuga, pepino, maíz, rabanitos, espárragos blancos
<b>Gratin Dauphinois:</b>	patata, cebolla, bacon, leche, harina de maíz
<b>Verduras Mediterráneo</b>	calabacín, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla
<b>Verduras tricolor:</b>	judía verde, guisante, zanahoria, patata, cebolla
<b>Ensalada variada:</b>	lechuga, pepino, zanahoria, tomate
<b>Menestra de verduras a la Bilbaína:</b>	zanahoria, guisantes, coliflor, col de Bruselas, judía verde, cebolla, bacon
<b>Salade croutons et lardons:</b>	lechuga, bacon, queso, cuadritos de pan
<b>Trinxat de Cerdanya:</b>	patata, col, <i>botifarra blanca</i> , <i>botifarra negra</i>
<b>Ensalada americana:</b>	lechuga, col, zanahoria, mahonesa
<b>Ensalada de la huerta:</b>	lechuga, pepino, zanahoria, maíz
<b>Potage Cultivateur:</b>	caldo vegetal, patata, zanahoria, puerro, cebolla, col, nabo, garbanzos
<b>Arroz Milanesa:</b>	arroz ECO, jamón, queso rallado, hortalizas

COLOR	GRUPO DE ALIMENTO NUTRIENTES PRINCIPALES ALIMENTOS		
	Farináceos y feculentos	Hidratos de Carbono	Cereales, Patatas, Legumbres, Azúcares
	Carnes	Proteínas	Carnes, Huevos, Pescados
	Frutas y Verduras	Fibra, Hidratos de Carbono de absorción lenta, Vitaminas,	Hortalizas crudas (ensaladas), Fruta fresca
	Frutas y Verduras	Oligoelementos	Hortalizas cocidas, Verduras
	Lácteos	Calcio, Proteínas, Vitaminas liposolubles	Queso, Yogur, Postres lácteos
	Grasas y Aceites	Ácidos grasos	Aceites

Buffet de crudités y ensaladas (a partir de college) – Bol de crudités y ensaladas para los alumnos de Maternal y de Primaria

Pescado fresco según mercado: merluza, bacalao, salmón, cazón, pez espada; al horno, a la plancha o rebozado

Salsas para pescado: salsa de tomate, salsa verde, salsa blanca, salsa tártara, salsa fina, salsa Roquefort, salsa beurre blanc

Fruta: plátano, manzana, pera, naranja, piña en su jugo, mandarina, melocotón en almíbar

Queso: Brie, Edam, Burgos, Manchego, Quesito, Havarty, Gouda, Emmental

Los cereales, las legumbres, algunas hortalizas y frutas utilizados para la realización de los menús son de procedencia Ecológica

La Ternera, Cerdo y Pollo utilizados para la realización de los menús es carne de proximidad

Plato propuesto por la Comisión de Menús

