



									DÍA 1				DÍA 2								
									Guiso de Atún con Patatas (pescado azul, tomate, patata y cebolla)  Roti de Pavo al Horno (pavo, cebolla y perejil) Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Yogur*				Judías Verdes con Tomate (judías verdes, tomate y patata)  Magro en Salsa (carne de cerdo, tomate y cebolla) Patatas  Fruta, Pan, Agua y Leche*								
V. N .									720	32,24	22,14	102,04	765,65	33,07	34,38	82,575					
Propuesta Cenas									Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Ave + Lácteo								
		DÍA 5				DÍA 6				DÍA 7				DÍA 8				DÍA 9			
	Macarrones a la Carbonara (pasta, cebolla, bacon y nata)  Boquerones a la Andaluza (pescado y harina) Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Leche*				FESTIVO				FESTIVO				FESTIVO				FESTIVO				
V. N .	798,35	23,324	36,404	97,195																	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo																				
		DÍA 12				DÍA 13				DÍA 14				DÍA 15				DÍA 16			
	Arroz Tres Delicias (arroz, guisantes, jamón y huevo)  Lomo Fresco (carne de cerdo) Patatas Revolconas (patata y cebolla)  Fruta, Pan, Agua y Leche*				Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido)  Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)  Fruta, Pan, Agua y Leche*				Crema de Verdura con Picatostes (patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)  Lomos de Merluza al Horno (pescado, cebolla y perejil)  Zanahorias al Ajillo  Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur*				Coditos con Chorizo (pasta, tomate y chorizo)  Tortilla de Calabacín  Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Leche*				Judías Blancas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)  Croquetas de Bacalao  Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Yogur*				
V. N .	873,7	34,4	34,88	108,9	788	33,5	31,48	96	756	41,4	22,98	99,5	654	24,99	36,05	57,15	689	37,30	27,78	74,57	
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta				Verdura + Ave + Fruta				Arroz + Carne + Lácteo				Pasta + Huevo + Fruta				
		DÍA 19				DÍA 20				DÍA 21				DÍA 22				DÍA 23			
	Crema de Zanahoria (patata, cebolla y zanahoria)  Cinta de Lomo al Horno (carne de cerdo) Patatas Dado  Fruta, Pan, Agua y Yogur*				Lentejas con Chorizo (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y chorizo)  Tortilla Francesa  Ensalada  Fruta, Pan, Agua y Leche*				Macarrones Gratinados (pasta, tomate y queso)  Boquerones a la Andaluza (pescado y harina) Ensalada  Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*				Ensalada Variada  Perrito Caliente con Patatas Fritas  Fruta, Pan, Agua y Leche*				<div>¡FELIZ NAVIDAD!</div> 				
V. N .	675,0	29,5	28,5	76,0	744,3	27,7	24,7	108	801	35,7	28,7	106,0	644	19,9	38,7	60					
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta				Pasta + Carne + Lácteo				Ensalada + Huevo + Fruta				Arroz + Pescado + Lácteo								

	DÍA 1			DÍA 2	
Propuesta Cenas	Guiso de Atún con Patatas (pescado azul, tomate, patata y cebolla) Roti de Pavo al Horno (pavo, cebolla y perejil) Ensalada Fruta, Pan, Agua y Yogur* Verdura + Pescado + Fruta			Judías Verdes con Tomate (judías verdes, tomate y patata) Magro en Salsa (carne de cerdo, tomate y cebolla) Patatas Fruta, Pan, Agua y Leche* Arroz + Ave + Lácteo	
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
Propuesta Cenas	Macarrones a la Carbonara (pasta, cebolla, bacon y nata) Merluza a la Andaluza (pescado y harina) Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche* Verdura + Carne + Lácteo	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
Propuesta Cenas	Arroz Tres Delicias (arroz, guisantes, jamón y huevo) Lomo Fresco (carne de cerdo) Patatas Revolconas (patata y cebolla) Fruta, Pan, Agua y Leche* Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido) Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino) Fruta, Pan, Agua y Leche* Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verdura con Picatostes (patata, cebolla, zanahoria y pan tostado) Lomos de Merluza al Horno (pescado, cebolla y perejil) Zanahorias al Ajillo Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur* Verdura + Ave + Fruta	Coditos con Chorizo (pasta, tomate y chorizo) Tortilla de Calabacín Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche* Arroz + Carne + Lácteo	Judías Blancas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimienta, tomate y laurel) Bacalao en Papillote (pescado, cebolla y pimienta) Ensalada Fruta, Pan, Agua y Yogur* Pasta + Huevo + Fruta
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Propuesta Cenas	Crema de Zanahoria (patata, cebolla y zanahoria) Cinta de Lomo al Horno (carne de cerdo) Patatas Dado Fruta, Pan, Agua y Yogur* Verdura + Ave + Fruta	Lentejas con Chorizo (zanahoria, cebolla, pimienta, tomate y chorizo) Tortilla Francesa Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche* Pasta + Carne + Lácteo	Macarrones Gratinados (pasta, tomate y queso) Lenguado al Horno (pescado, cebolla y perejil) Ensalada Fruta, Pan Integral, Agua y Leche* Ensalada + Huevo + Fruta	Ensalada Variada Perrito Caliente con Patatas Fritas Fruta, Pan, Agua y Leche* Arroz + Pescado + Lácteo	<b>¡FELIZ NAVIDAD!</b> 

**LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS**

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada


ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

# Menú sin Huevo, Pescado, Marisco, Legumbre, Pollo ni Leche - Diciembre 2016

## Colegio Luis Solana



				DÍA 1	DÍA 2
Propuesta Cenas				<b>Patatas Estofadas</b> <i>(patata, cebolla y pimienta)</i> <b>Roti de Pavo al Horno</b> <i>(pavo, cebolla y perejil)</i> <b>Ensalada</b> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Verdura + Carne + Fruta	<b>Arroz con Tomate</b> <i>(arroz y salsa de tomate)</i> <b>Magro en Salsa</b> <i>(carne de cerdo, tomate y cebolla)</i> <b>Patatas</b> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Pasta + Ave + Postre s/l
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
Propuesta Cenas	<b>Macarrones Rehogados</b> <i>(pasta s/hvo, ajo y perejil)</i> <b>Cinta de Lomo a la Plancha</b> <i>(carne de cerdo)</i> <b>Ensalada</b> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Verdura + Carne + Postre s/l	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
Propuesta Cenas	<b>Arroz con Champiñones</b> <i>(arroz, champiñones y cebolla)</i> <b>Lomo Fresco</b> <i>(carne de cerdo)</i> <b>Patatas Revolconas</b> <i>(patata y cebolla)</i> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Verdura + Ave + Postre s/l	<b>Sopa de Fideos</b> <i>(fideos s/huevo)</i> <b>Ternera a la Jardinera</b> <i>(ternera, pimienta, cebolla_)</i> <b>Ensalada</b> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Patata + Verdura + Fruta	<b>Crema de Verdura</b> <i>(patata, cebolla y zanahoria)</i> <b>Magro con Tomate</b> <i>(carne de cerdo, tomate y cebolla)</i> <b>Zanahorias al Ajillo</b> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Verdura + Ave + Fruta	<b>Coditos con Tomate</b> <i>(pasta s/hvo y salsa de tomate)</i> <b>Pavo Estofado</b> <i>(patata, cebolla, pimienta, zanahoria_)</i> <b>Ensalada</b> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Arroz + Carne + Postre s/l	<b>Crema de Calabaza</b> <i>(patata, calabaza y cebolla)</i> <b>Lomo al Ajillo</b> <i>(carne de cerdo, ajo y perejil)</i> <b>Ensalada</b> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Pasta + Verdura + Fruta
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Propuesta Cenas	<b>Crema de Zanahoria</b> <i>(patata, cebolla y zanahoria)</i> <b>Cinta de Lomo al Horno</b> <i>(carne de cerdo)</i> <b>Patatas Dado</b> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Verdura + Ave + Fruta	<b>Arroz con Verduras</b> <i>(arroz, calabaza, calabacín, zanahoria)</i> <b>Guiso de Pavo</b> <i>(patata, cebolla, pimienta, zanahoria_)</i> <b>Ensalada</b> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Pasta + Carne + Postre s/l	<b>Macarrones Salteados</b> <i>(pasta s/hvo, ajo y perejil)</i> <b>Ternera en Salsa</b> <i>(ternera, tomate y cebolla)</i> <b>Champiñones al Ajillo</b> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Patata + Verdura + Fruta	<b>Lomo al Horno con Patatas Fritas</b>  <b>Verduritas Rehogadas</b> Fruta, Pan, Agua y Postre s/l* Arroz + Verdura + Postre s/l	<b>¡FELIZ NAVIDAD!</b> 

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada  
 ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ