

				DIA 1	DIA 2
V. N.				Guiso de Atún con Patatas <i>(pescado azul, tomate, patata y cebolla)</i> Roti de Pavo al Horno <i>(pavo, cebolla y perejil)</i> Ensalada Fruta, Pan, Agua y Yogur*	Judías Verdes con Tomate <i>(judías verdes, tomate y patata)</i> Magro en Salsa <i>(carne de cerdo, tomate y cebolla)</i> Patatas Fruta, Pan, Agua y Leche*
Propuesta Cenas				720 32,24 22,14 102,04	765,65 33,07 34,38 82,575
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	
	Macarrones a la Carbonara <i>(pasta, cebolla, bacon y nata)</i> Boquerones a la Andaluza <i>(pescado y harina)</i> 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 <i>(arroz, guisantes, jamón y huevo)</i> Lomo Fresco <i>(carne de cerdo)</i> Patatas Revolconas <i>(patata y cebolla)</i> Fruta, Pan, Agua y Leche*	Sopa de Cocido <i>(fideos y caldo del cocido)</i> Cocido Completo <i>(garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)</i> Fruta, Pan, Agua y Leche*	Crema de Verdura con Picatostes <i>(patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)</i> Lomos de Merluza al Horno <i>(pescado, cebolla y perejil)</i> Zanahorias al Ajillo Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur*	Coditos con Chorizo <i>(pasta, tomate y chorizo)</i> Tortilla de Calabacín Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche*	Judías Blancas Estofadas <i>(zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</i> 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 <i>(patata, cebolla y zanahoria)</i> Cinta de Lomo al Horno <i>(carne de cerdo)</i> Patatas Dado Fruta, Pan, Agua y Yogur*	Lentejas con Chorizo <i>(zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y chorizo)</i> Tortilla Francesa Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche*	Macarrones Gratinados <i>(pasta, tomate y queso)</i> Boquerones a la Andaluza <i>(pescado y harina)</i> Ensalada Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*	Ensalada Variada Perrito Caliente con Patatas Fritas Fruta, Pan, Agua y Leche*	¡FELIZ NAVIDAD!
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	

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

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

Menú sin Frutos Secos - Diciembre 2016
Colegio Luis Solana



			DIA 1	DIA 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
	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
Propuesta Cenas	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* 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, pimiento, tomate y laurel) Bacalao en Papillote (pescado, cebolla y pimiento) Ensalada Fruta, Pan, Agua y Yogur* Pasta + Huevo + Fruta
Propuesta Cenas	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* Verdura + Ave + Fruta	Lentejas con Chorizo (zanahoria, cebolla, pimiento, 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	¡FELIZ NAVIDAD!
Propuesta Cenas					

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...)

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

Colegio Luis Solana



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

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ