Menú Febrero 2017
Colegio Luis Solana

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
	Coliflor a la italiana *(coliflor, harina y tomate)* **Escalope de pollo** *(pollo,huevina, pan rallado y ajo)* **Ensalada** **Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur***	**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***	**Arroz campesina** *(pimiento, cebolla, guisantes y tomate)* **Lenguado al horno** *(pescado, cebolla y perejil)* **Ensalada** **Fruta, Pan, Agua y Yogur***
V. N .	727,3 37,7 32,7 74,0	788,0 33,5 31,5 96,0	738,6 28,9 24,2 105,8
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta

	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	Macarrones boloñesa *(pasta, carne picada mixta, cebolla y tomate frito)* **Salmón al horno** *(pescado azul, cebolla y perejil)* **Ensalada** **Fruta, Pan, Agua y Leche***	**Crema de calabaza** *(patata, cebolla y calabaza)* **Magro con tomate** *(carne de cerdo, tomate y cebolla)* **Patatas panadera** **Fruta, Pan, Agua y Yogur***	**Lentejas estofadas** *(zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)* **Huevos villarroy** **Ensalada** **Fruta, Pan Integral, Agua y Leche***	**Patatas riojanas** *(patatas, cebolla, pimiento y chorizo)* **Limanda al horno** *(pescado, cebolla y perejil)* **Zanahorias al ajillo** **Fruta, Pan, Agua y Yogur***	**Potaje de judías** *(zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)* **Croquetas de bacalao caseras** **Ensalada** **Fruta, Pan, Agua y Leche***
V. N .	781,9 34,3 29,7 99,2	693,0 30,2 29,2 76,6	817,8 34,4 31,1 101,8	781,0 30,5 39,5 79,0	846,3 27,5 29,4 120,5
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo

	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	Crema de verduras *(patata, zanahoria y puerro)* **Pollo asado** *(pollo, ajo, orégano y pimienta negra)* **Patatas revolconas** *(patata y cebolla)* **Fruta, Pan, Agua y Yogur***	**Judías blancas con chorizo** *(zanahoria, cebolla, pimiento y chorizo)* **Tortilla francesa** **Ensalada** **Fruta, Pan, Agua y Leche***	**Macarrones a la matriciana** *(pasta, bacon, cebolla y tomate)* **Merluza al horno** *(pescado, cebolla y perejil)* **Ensalada** **Fruta, Pan Integral, 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 Yogur***	**Arroz con magro** *(arroz, carne de cerdo y tomate)* **Boquerones a la andaluza** *(pescado y harina)* **Ensalada** **Fruta, Pan, Agua y Leche***
V. N .	700,9 40,8 26,1 76,8	736,7 25,8 24,4 107,8	787,3 33,7 29,7 99,0	788,0 33,5 31,5 96,0	857,2 36,1 30,9 114,7
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo

	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
	Macarrones con atún *(pasta, tomate triturado y atún)* **Tortilla de patata** **Ensalada** **Fruta, Pan, Agua y Leche***	**Guisantes salteados con jamón** *(guisantes, cebolla y jamón)* **Ragout de ternera estofada** *(ternera, pimiento, cebolla…)* **Patatas dado** **Fruta, Pan, Agua y Leche***	**Crema de zanahoria con picatostes** *(patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)* **Nuggets de salmón** *(pescado azul, harina y huevo)* **Ensalada** **Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur***	**Paella de marisco** *(arroz, pimiento, cebolla y preparado marisco sin concha)* **Cinta de lomo adobado** *(carne de cerdo)* **Ensalada** **Fruta, Pan, Agua y Leche***	**Lentejas estofadas** *(zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)* **Bacalao con tomate** *(pescado, tomate, cebolla y harina)* **Ensalada** **Fruta, Pan, Agua y Yogur***
V. N .	825,2 27,6 31,4 112,3	787,7 42,4 34,1 81,5	708,4 28,6 31,0 82,7	786,3 37,7 25,7 104,0	757,0 40,7 25,6 95,2
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta

	DÍA 27	DÍA 28
	FIESTA	**Alubias estofadas** *(zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)* **Alitas de pollo al horno** **Ensalada de tomate y queso** **Fruta, Pan, Agua y Leche***
V. N .		804,8 54,7 24,5 92,4
Propuesta Cenas		Verdura + 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…)

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

Menú sin Frutos Secos ni Frutas - Febrero 2017
Colegio Luis Solana

			DÍA 1	**DÍA 2**	**DÍA 3**
			Coliflor a la italiana *(coliflor, harina y tomate)* **Escalope de pollo** *(pollo,huevina, pan rallado y ajo)* **Ensalada** **Pan Integral, Agua y Yogur***	**Sopa de cocido** *(fideos y caldo del cocido)* **Cocido completo** *(garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)* **Pan, Agua y Leche***	**Arroz campesina** *(pimiento, cebolla, guisantes y tomate)* **Lenguado al horno** *(pescado, cebolla y perejil)* **Ensalada** **Pan, Agua y Yogur***
Propuesta Cenas			**Patata + Carne + Lácteo**	**Verdura + Pescado + Lácteo**	**Pasta + Huevo + Lácteo**
	DÍA 6	**DÍA 7**	**DÍA 8**	**DÍA 9**	**DÍA 10**
	Macarrones boloñesa *(pasta, carne picada mixta, cebolla y tomate frito)* **Salmón al horno** *(pescado azul, cebolla y perejil)* **Ensalada** **Pan, Agua y Leche***	**Crema de calabaza** *(patata, cebolla y calabaza)* **Magro con tomate** *(carne de cerdo, tomate y cebolla)* **Patatas panadera** **Pan, Agua y Yogur***	**Lentejas estofadas** *(zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)* **Huevos villarroy** **Ensalada** **Pan Integral, Agua y Leche***	**Patatas riojanas** *(patatas, cebolla, pimiento y chorizo)* **Limanda al horno** *(pescado, cebolla y perejil)* **Zanahorias al ajillo** **Pan, Agua y Yogur***	**Potaje de judías** *(zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)* **Bacalao en papillote** *(pescado, cebolla y pimiento)* **Ensalada** **Pan, Agua y Leche***
Propuesta Cenas	**Verdura + Ave + Lácteo**	**Verdura + Pescado + Lácteo**	**Patata + Carne + Lácteo**	**Arroz + Huevo + Lácteo**	**Pasta + Verdura + Lácteo**
	DÍA 13	**DÍA 14**	**DÍA 15**	**DÍA 16**	**DÍA 17**
	Crema de verduras *(patata, zanahoria y puerro)* **Pollo asado** *(pollo, ajo, orégano y pimienta negra)* **Patatas revolconas** *(patata y cebolla)* **Pan, Agua y Yogur***	**Judías blancas con chorizo** *(zanahoria, cebolla, pimiento y chorizo)* **Tortilla francesa** **Ensalada** **Pan, Agua y Leche***	**Macarrones a la matriciana** *(pasta, bacon, cebolla y tomate)* **Merluza al horno** *(pescado, cebolla y perejil)* **Ensalada** **Pan Integral, 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)* **Pan, Agua y Yogur***	**Arroz con magro** *(arroz, carne de cerdo y tomate)* **Emperador al horno** *(pescado azul, cebolla y perejil)* **Ensalada** **Pan, Agua y Leche***
Propuesta Cenas	**Verdura + Pescado + Lácteo**	**Patata + Carne + Lácteo**	**Arroz + Ave + Lácteo**	**Verdura + Huevo + Lácteo**	**Pasta + Carne + Lácteo**
	DÍA 20	**DÍA 21**	**DÍA 22**	**DÍA 23**	**DÍA 24**
	Macarrones con atún *(pasta, tomate triturado y atún)* **Tortilla de patata** **Ensalada** **Pan, Agua y Leche***	**Guisantes salteados con jamón** *(guisantes, cebolla y jamón)* **Ragout de ternera estofada** *(ternera, pimiento, cebolla…)* **Patatas dado** **Pan, Agua y Leche***	**Crema de zanahoria con picatostes** *(patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)* **Nuggets de salmón** *(pescado azul, harina y huevo)* **Ensalada** **Pan Integral, Agua y Yogur***	**Paella de marisco** *(arroz, pimiento, cebolla y preparado marisco sin concha)* **Cinta de lomo adobado** *(carne de cerdo)* **Ensalada** **Pan, Agua y Leche***	**Lentejas estofadas** *(zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)* **Bacalao con tomate** *(pescado, tomate, cebolla y harina)* **Ensalada** **Pan, Agua y Yogur***
Propuesta Cenas	**Verdura + Ave + Lácteo**	**Pasta + Huevo + Lácteo**	**Verdura + Carne + Lácteo**	**Patata + Pescado + Lácteo**	**Arroz + Ave + Lácteo**
	DÍA 27	**DÍA 28**			
	FIESTA	**Alubias estofadas** *(zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)* **Alitas de pollo al horno** **Ensalada de tomate y queso** **Pan, Agua y Leche***			
Propuesta Cenas		**Verdura + Pescado + Lácteo**			

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

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