

Menú Septiembre 2017
Colegio Luis Solana

	DIA 11				DIA 12				DIA 13				DIA 14				DIA 15			
	Arroz con tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)				Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla)				Alubias estofadas (alubias, cebolla, zanahoria, pimiento y patata)				Tallarines con chorizo (pasta, tomate y chorizo)				Guisantes rehogados (guisantes, cebolla y ajo)			
	Caballa en aceite (pescado azul)				Magro con tomate (magro de cerdo, cebolla y tomate)				Merluza al horno (pescado, cebolla y perejil)				Tortilla Francesa				Pollo Asado (pavo, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)			
	Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche*				Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche*				Menestra rehogada Fruta, pan integral, agua y leche*				Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y yogur*				Patatas Fruta, pan, agua y leche*			
V. N .	796,5	40,3	23,2	111,2	672,4	29,8	29,4	71,4	750,1	39,3	25,3	93,2	762,2	19,9	27,4	113,7	709,4	45,9	26,8	73,3
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo				Pasta + Huevo + Fruta				Arroz + Ave + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo			
	DIA 18				DIA 19				DIA 20				DIA 21				DIA 22			
	Menestra rehogada				Lentejas estofadas (lentejas, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)				Coditos boloñesa (pasta, carne picada mixta, cebolla y tomate frito)				Sopa de cocido (fideos y caldo del cocido)				Paella de Verduras (arroz, pimiento, guisantes, cebolla, tomate frito)			
	Albóndigas caseras (carne picada mixta, cebolla y harina)				Tortilla de patata				Bacalao en papillote (pescado, zanahoria, ajo y puerro)				Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)				Daditos de salmón (pescado azul, harina y huevo)			
	Patatas en guiso Fruta, pan, agua y leche*				Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur*				Zanahoria cocida Fruta, pan integral, agua y leche*				Fruta, pan, agua y leche*				Ensalada lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche*			
V. N .	812,6	20,5	45,9	80,9	806,6	32,9	29,5	106,2	820,4	34,9	29,8	108,0	788,0	33,5	31,5	96,0	802,2	31,4	26,1	116,6
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo				Arroz + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta				Patata + Verdura + Fruta			
	DIA 25				DIA 26				DIA 27				DIA 28				DIA 29			
	Macarrones con queso (pasta, queso y tomate frito)				Judías pintas con arroz (judías pintas, cebolla, pimiento, ajo, laurel y arroz)				Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, calabaza y pan tostado)				Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento, ajo)				Garbanzos estofados (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)			
	Cazón adobado (pescado, pimentón, laurel y orégano)				Cinta de lomo al horno (carne de cerdo)				Merluza a la andaluza (pescado y harina)				Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel)				Tortilla Francesa			
	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche*				Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y yogur*				Patatas al horno Fruta, pan integral, agua y leche*				Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche*				Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche*			
V. N .	747,5	31,9	25,6	101,8	786,1	43,0	25,4	100,2	719,4	28,4	29,6	88,7	683,1	47,6	23,4	73,4	733,1	24,3	24,8	107,6
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo				Patata + Ave + Fruta				Pasta + Verdura + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Carne + Lácteo			

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú Sin Frutos Secos, Kiwi, Melón ni Plátano - Septiembre 2017

Colegio Luis Solana

	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	<p>Arroz con tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)</p> <p>Caballa en aceite (pescado azul)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla)</p> <p>Magro con tomate (magro de cerdo, cebolla y tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Alubias estofadas (alubias, cebolla, zanahoria, pimiento y patata)</p> <p>Merluza al horno (pescado, cebolla y perejil)</p> <p>Menestra rehogada Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Tallarines con chorizo (pasta, tomate y chorizo)</p> <p>Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Guisantes rehogados (guisantes, cebolla y ajo)</p> <p>Pollo Asado (pavo, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p>Patatas Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	<p>Menestra rehogada</p> <p>Albóndigas caseras (carne picada mixta, cebolla y harina)</p> <p>Patatas en guiso Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Lentejas estofadas (lentejas, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Coditos boloñesa (pasta, carne picada mixta, cebolla y tomate frito)</p> <p>Bacalao en papillote (pescado, zanahoria, ajo y puerro)</p> <p>Zanahoria cocida Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo del cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Paella de Verduras (arroz, pimiento, guisantes, cebolla, tomate frito)</p> <p>Daditos de salmón (pescado azul, harina y huevo)</p> <p>Ensalada lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	<p>Macarrones con queso (pasta, queso y tomate frito)</p> <p>Cazón adobado (pescado, pimentón, laurel y orégano)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Judías pintas con arroz (judías pintas, cebolla, pimiento, ajo, laurel y arroz)</p> <p>Cinta de lomo al horno (carne de cerdo)</p> <p>Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, calabaza y pan tostado)</p> <p>Merluza a la andaluza (pescado y harina)</p> <p>Patatas al horno Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento, ajo)</p> <p>Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Garbanzos estofados (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)</p> <p>Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (NO KIWI, MELÓN NI PLÁTANO)
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 Lactosa - Septiembre 2017

Colegio Luis Solana

	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Arroz con tomate (arroz, ajo y salsa de tomate) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Magro con tomate (magro de cerdo, cebolla y tomate) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Alubias estofadas (alubias, cebolla, zanahoria, pimiento y patata) Merluza al horno (pescado, cebolla y perejil) Menestra rehogada Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Tallarines con tomate (pasta y tomate) Tortilla Francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y yogur de soja	Guisantes rehogados (guisantes, cebolla y ajo) Pollo Asado (pavo, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Patatas Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Pasta + Huevo + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Menestra rehogada Filete de pollo Patatas en guiso Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas estofadas (lentejas, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur de soja	Coditos boloñesa (pasta, carne picada mixta, cebolla y tomate frito) Bacalao en papillote (pescado, zanahoria, ajo y puerro) Zanahoria cocida Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Sopa de pasta (fideos y caldo) Cocido sin chorizo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave, ternera y tocino) Fruta, pan, agua y leche de soja	Paella de Verduras (arroz, pimiento, guisantes, cebolla, tomate frito) Daditos de salmón (pescado azul, harina y huevo) Ensalada lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	Macarrones con tomate (pasta y tomate frito) Cazón adobado (pescado, pimentón, laurel y orégano) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Judías pintas con arroz (judías pintas, cebolla, pimiento, ajo, laurel y arroz) Tortilla de espinacas Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y yogur de soja	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, calabaza y pan tostado) Merluza a la andaluza (pescado y harina) Patatas al horno Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento, ajo) Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche de soja	Garbanzos estofados (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel) Tortilla Francesa Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Postre s/l

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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