

Menú Enero 2018
Colegio Luis Solana

	DIA 8				DIA 9				DIA 10				DIA 11				DIA 12				
	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)		Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago)		Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)		Coditos boloñesa (pasta, carne picada, tomate, cebolla y ajo)		Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)												
	Caballa en aceite (pescado azul)		Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal)		Patatas dado		Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)		Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)		Ensalada de lechuga y zanahoria		Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)		Repollo rehogado		Fruta, pan, agua y leche				
V.N.	720,04	38,17	22,91	94,72	736,13	18,35	45,62	64,43	730,80	30,60	28,44	89,47	726,09	32,78	29,94	87,01	838,28	34,81	41,69	84,64	
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo		Arroz + Verdura + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Patata + Ave + Fruta						Verdura + Huevo + Fruta				
	DIA 15				DIA 16				DIA 17				DIA 18				DIA 19				
	Crema de verduras (patata, zanahoria, alcetas, calabaza y puerro)		Espaguetis a la Matriciana (pasta, panceta, tomate y cebolla)		Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimiento, patata y cebolla)		Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos)		Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)												
	Escalope de merluza		Tortilla de York (huevo y jamón york)		Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)		Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano)		Rotti di pavo (rotti di pavo, cebolla, ajo y vino blanco)												
	Ensalada de lechuga		Ensalada de tomate y cebolla		Guisantes rehogados		Ensalada de tomate y cebolla		Menestra rehogada												
V.N.	506,47	15,81	16,60	52,47	730,43	23,20	35,35	83,56	724,29	42,70	25,12	80,48	679,11	26,93	24,43	92,66	739,95	41,14	27,52	85,41	
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Verdura + Huevo + Lácteo		Arroz + Verdura + Fruta												
	DIA 22				DIA 23				DIA 24				DIA 25				DIA 26				
	Coliflor a la italiana (coliflor, tomate y aceite)		Fideuá de verduras (pasta, pimientos, tomate y cebolla)		Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)		Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)		Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)												
	Salchichas de pollo al horno		Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite)		Tortilla de patata (huevo y patata)		Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas)		Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)												
	Champiñones al ajillo		Puré de patata		Ensalada de lechuga y maíz		Ensalada de lechuga y tomate		Repollo rehogado												
V.N.	628,78	22,31	37,54	52,49	751,00	30,29	29,79	96,16	734,39	29,10	29,06	90,30	703,03	27,03	24,49	99,27	838,28	34,81	41,69	84,64	
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo		Verdura + Carne + Fruta		Pasta + Verdura + Lácteo		Verdura + Huevo + Fruta		Patata + Pescado + Fruta												
	DIA 29				DIA 30				DIA 31												
	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)		Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo)		Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)																
	Tortilla francesa		Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite)		Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera,																
	Ensalada de tomate y cebolla		Patatas dado		Repollo rehogado																
V.N.	638,20	24,78	21,62	90,05	732,34	43,84	21,63	95,25	838,28	34,81	41,69	84,64									
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta		Pasta + Carne + Lácteo		Arroz + Pescado + Fruta																

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

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 Huevo - Enero 2018

Colegio Luis Solana

	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
Propuesta Cenas	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur	Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria) Filete de sajonia Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Pasta s/hvo boloñesa (pasta, carne picada, tomate, cebolla y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
Propuesta Cenas	Crema de verduras (patata, zanahoria, alcetas, calabaza y puerro) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/hvo a la Matriciana (pasta, panceta, tomate y cebolla) Filete de pechuga de pollo Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimiento, patata y cebolla) Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur	Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos) Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla) Rotti di pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche
	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
Propuesta Cenas	Coliflor rehogada (coliflor, ajo y aceite) Salchichas de pollo al horno Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/hvo con verduras (pasta, pimientos, tomate y cebolla) Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite) Puré de patata Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) Filete de pechuga de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo) Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur
	DIA 29	DIA 30	DIA 31		
Propuesta Cenas	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo) Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Pasta + Verdura + Lácteo Fruta, pan integral, agua y leche	Verdura + Patata + Fruta Fruta, pan, agua y leche
	DIA 29	DIA 30	DIA 31		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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 - Enero 2018

Colegio Luis Solana

	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
Propuesta Cenas	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur	Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Coditos boloñesa (pasta, carne picada, tomate, cebolla y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
Propuesta Cenas	Crema de verduras (patata, zanahoria, alcetas, calabaza y puerro) Escalope de merluza Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Espaguetis a la Matricciana (pasta, panceta, tomate y cebolla) Tortilla de York (huevo y jamón york) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimiento, patata y cebolla) Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur	Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos) Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla) Rotti di pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche
	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
Propuesta Cenas	Coliflor rehogada (coliflor, ajo y aceite) Salchichas de pollo al horno Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Fideuá de verduras (pasta, pimientos, tomate y cebolla) Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite) Puré de patata Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) Tortilla de patata (huevo y patata) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo) Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur
	DIA 29	DIA 30	DIA 31		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo) Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Arroz + Pescado + Fruta	
	DIA 29	DIA 30	DIA 31		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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 Leche de Vaca - Enero 2018

Colegio Luis Solana

	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
Propuesta Cenas	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur de soja	Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Coditos boloñesa (pasta, carne picada, tomate, cebolla y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja
	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
Propuesta Cenas	Crema de verduras (patata, zanahoria, alcetas, calabaza y puerro) Escalope de merluza Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Espaguetis a la Matriciana (pasta, panceta, tomate y cebolla) Tortilla de York (huevo y jamón york) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimiento, patata y cebolla) Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos) Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla) Rotti di pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche de soja
	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta Salchichas de pollo al horno Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja	Fideuá de verduras (pasta, pimientos, tomate y cebolla) Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite) Patatas asadas Fruta, pan, agua y leche de soja	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) Tortilla de patata (huevo y patata) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo) Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur de soja
	DIA 29	DIA 30	DIA 31		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo) Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz + Pescado + Fruta	
	DIA 29	DIA 30	DIA 31		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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