

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)				Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)				Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)				Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)			
	Ensalada de pimientos asados				Patatas dado				Ensalada de tomate y maíz				Ensalada de lechuga y zanahoria				Repollo rehogado			
	Fruta, pan, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				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, acelgas, calabaza y puerro)				Espaguetis a la Matricciana (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 de pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)			
	Ensalada de lechuga				Ensalada de tomate y cebolla				Guisantes rehogados				Ensalada de tomate y cebolla				Menestra rehogada			
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche			
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			
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y yogur			
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											
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche											
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 ALÉRGICOS 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

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

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

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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 Leche de Vaca - Enero 2018

Colegio Luis Solana

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 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)	Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)	Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)
	Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur de soja	Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)	Espaguetis a la Matricciana (pasta, panceta, tomate y cebolla)	Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimienta, 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 de pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 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 Fruta, pan, agua y leche de soja	Patatas asadas Fruta, pan, agua y leche de soja	Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 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, repollo rehogado)		
	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja	Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche de soja		
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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ