

Menú Febrero 2018
Colegio Luis Solana

								DIA 1		DIA 2		
							Pasta napolitana (pasta, tomate frito y ajo)			Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite)		
							Nuggets de pescado			Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)		
							Ensalada de lechuga			Patatas dado		
							Fruta, pan , agua y yogur	928,0	25,6	46,7	122,0	
Propuesta Cenas							Patata + Verdura + Fruta			Fruta, pan, agua y leche	770,7	
										Verdura + Pescado + Lácteo	35,9	
										DIA 9	33,7	
										Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)	83,0	
Propuesta Cenas										Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)		
										Repollo rehogado		
										Fruta, pan, agua y leche		
V.N.	873,9	48,4	31,7	104,3	748,7	33,2	31,5	86,2	764,2	27,8	24,5	112,2
Propuesta Cenas								824,7	43,6	25,8	111,0	833,7
										Patata + Huevo + Fruta	36,4	
										DIA 16	34,0	
										Patata + Ave + Fruta	101,3	
Propuesta Cenas												
DIA 12							DIA 13			DIA 14		
V.N.												
Propuesta Cenas												
FESTIVO							FESTIVO					
V.N.												
Propuesta Cenas												
DIA 19							DIA 20			DIA 21		
V.N.												
Propuesta Cenas												
DIA 26							DIA 27			DIA 28		
V.N.												
Propuesta Cenas												

Menú Alto en Fibra - Febrero 2018

Colegio Luis Solana

				DIA 1	DIA 2
Propuesta Cenas	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	Pasta napolitana (pasta, tomate frito y ajo) Nuggets de pescado Zanahorias al ajillo Fruta, pan , agua y yogur	Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite) Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo) Champiñones salteados Fruta, pan y agua
Propuesta Cenas	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo) Caballa en aceite (pescado azul) Zanahorias salteadas Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, alcetas, calabaza, judías verdes y puerro) Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan y agua	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla francesa Ensalada de pimientos asados Fruta, pan integral y agua	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito) Boquerones a la andaluza (pescado azul rebozado) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	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 y agua
Propuesta Cenas	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta
	Coliflor en tempura Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo) Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Zanahorias rehogadas Fruta, pan y agua	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 integral y agua	Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite) Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	Patata + Pescado + Fruta	Arroz + Ave + Fruta
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito y queso) Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria) Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite) Champiñones salteados Fruta, pan y agua	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Hamburguesa de ternera Patatas panaderas Fruta, pan integral, agua y yogur		Verdura + Huevo + Fruta
Propuesta Cenas	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.	
	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta		

Menú sin Huevo - Febrero 2018

Colegio Luis Solana

			DIA 1	DIA 2	
			Pasta s/hvo napolitana (pasta, tomate frito y ajo) Bacalao al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan , agua y yogur	Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite) Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
	Pasta s/hvo con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, alcetas, calabaza, judías verdes y puerro) Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Filete de pechuga de pollo plancha Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan integral, agua y leche	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito) Boquerones a la andaluza (pescado azul rebozado) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	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
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta s/hvo con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite) Filete de lomo de sajonia plancha Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de zanahoria con picatostes(zanahoria, patata, pan y aceite) Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, pimentón y aceite) Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo) Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga 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 integral, agua y leche	Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla) Filete de pechuga de pollo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28		
	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria) Filete de lomo de sajonia plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Hamburguesa de ternera Patatas panaderas Fruta, pan integral, agua y yogur		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

LÁCTEOS SIN HUEVO

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 Proteína de la Leche de Vaca - Febrero 2018

Colegio Luis Solana

					DÍA 1	DÍA 2
Propuesta Cenas					Pasta napolitana (<i>pasta, tomate frito y ajo</i>) Bacalao al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan , agua y yogur de soja	Crema de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>) Ternera a la jardinera (<i>ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo</i>) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	
	Pasta con chorizo (<i>pasta, tomate frito y chorizo</i>) Caballa en aceite (<i>pescado azul</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Puré de verduras (<i>patata, zanahoria, apio, alcengas, calabaza, judías verdes y puerro</i>) Lomo asado (<i>carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco</i>) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche de soja	Alubias blancas estofadas (<i>alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla</i>) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Paella de verduras (<i>arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito</i>) Boquerones a la andaluza (<i>pescado azul rebozado</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan , agua y yogur de soja	Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>) Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta	
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta con atún (<i>pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite</i>) Filetes rusos con tomate (<i>carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito</i>) Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Crema de zanahoria con picatostes(<i>zanahoria, patata, pan y aceite</i>) Pollo asado (<i>pollo, cebolla, ajo y laurel</i>) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas con verduras (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria</i>) Limanda al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, pimentón y aceite</i>) Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite</i>) Champiñones salteados Fruta, pan , agua y yogur de soja	Pasta con tomate (<i>pasta, tomate frito, cebolla y ajo</i>) Sardinas al horno (<i>pescado azul, cebolla y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Sopa de pasta (<i>fideos y caldo de ave</i>) Cocido sin cerdo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria</i>) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Patatas estofadas (<i>patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla</i>) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>) Tilapia al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja	
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28			
	Pasta con tomate (<i>pasta, tomate frito, cebolla y ajo</i>) Halibut a la andaluza (<i>pescado, harina y aceite</i>) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja	Lentejas estofadas (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria</i>) Tortilla de patata con calabacín (<i>huevo, patata, calabacín y aceite</i>) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>) Filete de pechuga de pavo plancha Patatas panaderas Fruta, pan integral, agua y yogur de soja			
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + 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 - Febrero 2018

Colegio Luis Solana

					DÍA 1	DÍA 2
Propuesta Cenas					Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite) Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, alcengas, calabaza, judías verdes y puerro) Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan integral, agua y leche	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito) Boquerones a la andaluza (pescado azul rebozado) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	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	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta	DÍA 16
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15		
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite) Filetes rusos con tomate (carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito) Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	DÍA 23
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22		
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, pimentón y aceite) Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo) Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga 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 integral, agua y leche	Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28			
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito y queso) Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria) Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Hamburguesa de ternera Patatas panaderas Fruta, pan integral, agua y yogur			
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta			

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.