

# 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				Fruta, pan, agua y leche																																			
											928,0	25,6	46,7	122,0	770,7	35,9	33,7	83,0																																
Propuesta Cenas											Patata + Verdura + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo																																			
DIA 5										DIA 6										DIA 7										DIA 8										DIA 9										
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)										Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)										Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)										Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)										Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)									
	Caballa en aceite (pescado azul)										Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)										Tortilla francesa										Boquerones a la andaluza (pescado azul rebozado)										Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)									
	Ensalada de lechuga										Patatas revolconas										Ensalada de tomate y cebolla										Ensalada de lechuga										Rapollo rehogado									
	Fruta, pan, agua y leche										Fruta, pan, agua y leche										Fruta, pan integral, agua y leche										Fruta, pan, agua y yogur										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	824,7	43,6	25,8	111,0	833,7	36,4	34,0	101,3																														
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo										Arroz + Verdura + Fruta										Verdura + Pescado + Lácteo										Verdura + Ave + Fruta										Patata + Huevo + Fruta									
DIA 12										DIA 13										DIA 14										DIA 15										DIA 16										
	FESTIVO										FESTIVO										Pasta con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)										Crema de zanahoria con picatostes(zanahoria, patata, pan y aceite)										Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)									
																					Filetes rusos con tomate (carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito)										Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel)										Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)									
																					Guisantes rehogados										Ensalada de tomate y maíz										Ensalada de lechuga									
																					Fruta, pan integral, agua y yogur										Fruta, pan, agua y leche										Fruta, pan, agua y leche									
V.N.																					953,0	46,7	35,1	126,2	731,8	43,4	29,3	78,2	790,0	43,5	27,6	98,0																		
Propuesta Cenas																					Verdura + Ave + Lácteo										Patata + Pescado + Lácteo										Arroz + Verdura + Fruta									
DIA 19										DIA 20										DIA 21										DIA 22										DIA 23										
	Coliflor en tempura										Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)										Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)										Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)										Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)									
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)										Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite)										Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)										Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite)										Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite)									
	Champiñones salteados										Ensalada de lechuga										Rapollo rehogado										Ensalada de lechuga										Ensalada de tomate y cebolla									
	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.	800,1	29,561	47,4925	69,955	776,7	34,296	28,111	103,86	833,7	36,4	34,005	101,25	841	30,213	46,5163	78,898	822,79	42,085	27,8733	108,198																														
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo										Verdura + Carne + Fruta										Patata + Pescado + Lácteo										Arroz + Ave + Fruta										Verdura + Huevo + Fruta									
DIA 26										DIA 27										DIA 28																														
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito y queso)										Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)										Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)																													
	Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)										Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite)										Hamburguesa de ternera																													
	Zanahorias al ajillo										Ensalada de tomate y maíz										Patatas panaderas																													
	Fruta, pan, agua y leche										Fruta, pan, agua y leche										Fruta, pan integral, agua y yogur																													
V.N.	862,9	37,8	31,3	115,8	811,5	34,9	32,0	102,0	787,4	27,1	42,2	79,9																																						
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta										Verdura + Pescado + Lácteo										Verdura + Huevo + 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 Alto en Fibra - Febrero 2018

## Colegio Luis Solana

				DÍA 1	DÍA 2
				Pasta napolitana <i>(pasta, tomate frito y ajo)</i>	Crema de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>
				Nuggets de pescado	Ternera a la jardinera <i>(ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)</i>
				Zanahorias al ajillo	Champiñones salteados
				Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan y agua
Propuesta Cenas				Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 5		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Pasta con chorizo <i>(pasta, tomate frito y chorizo)</i>	Puré de verduras <i>(patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)</i>	Paella de verduras <i>(arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Lomo asado <i>(carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)</i>	Tortilla francesa	Boquerones a la andaluza <i>(pescado azul rebozado)</i>	Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>
	Zanahorias salteadas	Patatas revolconas	Ensalada de pimientos asados	Champiñones salteados	Repollo rehogado
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral y agua	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan y agua
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	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>	Crema de zanahoria con picatostes <i>(zanahoria, patata, pan y aceite)</i>	Lentejas con verduras <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i>
			Filetes rusos con tomate <i>(carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito)</i>	Pollo asado <i>(pollo, cebolla, ajo y laurel)</i>	Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>
			Guisantes rehogados	Champiñones salteados	Zanahorias rehogadas
			Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan y agua	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
DÍA 19		DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Coliflor en tempura	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>	Patatas riojanas <i>(patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)</i>	Judías pintas con arroz <i>(judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera <i>(salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)</i>	Sardinas al horno <i>(pescado azul, cebolla y aceite)</i>	Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>	Tortilla francesa con queso <i>(huevo, queso y aceite)</i>	Tilapia al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>
	Champiñones salteados	Zanahorias rehogadas	Repollo rehogado	Ensalada de pimientos asados	Champiñones rehogados
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral y agua	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan y agua
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27	DÍA 28		
	Pasta gratinada <i>(Pasta, tomate triturado y frito y queso)</i>	Lentejas estofadas <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i>	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y aceite)</i>		
	Halibut a la andaluza <i>(pescado, harina y aceite)</i>	Tortilla de patata con calabacín <i>(huevo, patata, calabacín y aceite)</i>	Hamburguesa de ternera		
	Zanahorias al ajillo	Champiñones salteados	Patatas panaderas		
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral, agua y yogur		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + 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 Huevo - Febrero 2018

## Colegio Luis Solana

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

### LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

# Menú sin Proteína de la Leche de Vaca - Febrero 2018

## Colegio Luis Solana

				DÍA 1	DÍA 2
				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				Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
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, acelgas, 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			Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta
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 ALÉRGICOS 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
				Pasta napolitana <i>(pasta, tomate frito y ajo)</i>  Nuggets de pescado Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	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
Propuesta Cenas				Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
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	Puré de verduras <i>(patata, zanahoria, apio, acelgas, 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	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	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	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>  Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>  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 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	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>  Pollo asado <i>(pollo, cebolla, ajo y laurel)</i>  Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	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
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
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	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	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i>  Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>  Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche	Patatas riojanas <i>(patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)</i>  Tortilla francesa con queso <i>(huevo, queso y aceite)</i>  Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	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
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 <i>(Pasta, tomate triturado y frito y queso)</i>  Halibut a la andaluza <i>(pescado, harina y aceite)</i>  Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	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	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y aceite)</i>  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.