

Menú Junio 2018

Colegio Luis Solana

													DÍA 1							
													FESTIVO							
DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6				DÍA 7				DÍA 8				
	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal) Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite)				Pasta con tomate (Pasta y tomate triturado y frito) Atún con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)				Patatas riojanas (Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite)				Judías blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)			
V.N.	808,4	29,4	52.2971	62,6	790,0	34,8	28,169	106,5	833,7	36,4	34.005	101,3	841	30,2	46,5	78,9	793,8	41,5	27,8	98,4
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Patata + Pescado + Lácteo				Arroz + Ave + Fruta				Verdura + Huevo + Fruta			
DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13				DÍA 14				DÍA 15				
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito, y queso) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)				Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite)				Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Hamburguesa de ternera				Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)			
V.N.	832,6	36,9	31,2	108,6	811,5	34,9	32,0	102,0	787,4	27,1	42,2	79,9	814,8	31,5	27,2	118,8	833,7	36,4	34,0	101,3
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta				Pasta + Carne + Fruta				Arroz + Pescado + Lácteo			
DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20				DÍA 21				iFELIZ VERANO!				
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)				Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)				Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún) Pizza de jamón y queso (base pan, tomate, jamón york, queso mozzarella, oregano)							
V.N.	828,5	22,2	48,6	78,9	858,4	22,0	40,6	104,3	834	36,40	34,0	101,3	836,35	30,8	36,0	103,6	HELADO pan, agua y leche Pasta + Huevo + Fruta			
Propuesta Cenas	Patata + Ave + Fruta				Arroz + Carne + Fruta				Patata + Verdura + Lácteo				Pasta + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Frutos Secos - Junio 2018

Colegio Luis Solana

						DIA 1
						FESTIVO
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, aceite) Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Pasta con tomate (Pasta y tomate triturado y frito) Sardinas con tomate al horno (Pescado azul, cebolla, tomate triturado, tomate frito) 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 blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	DÍA 15
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14		
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito, y queso) Limanda al horno (pescado, cebolla 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 panadera Fruta, pan integral, agua y yogur	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel 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, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21		
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite) Bacalao al horno (pescado, cebolla y aceite) Guisantes salteados 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	Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún) Pizza de jamón y queso (base pan, tomate, jamón york, queso mozzarella, oregano) Lácteo, pan, agua y leche Pasta + Huevo + Fruta		¡FELIZ VERANO! 
Propuesta Cenas	Patata + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta		

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Proteína de la Leche de Vaca - Junio 2018

Colegio Luis Solana

						DÍA 1			
						FESTIVO			
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, aceite) Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur de soja	Pasta con tomate (Pasta y tomate triturado y frito) Sardinas con tomate al horno (Pescado azul, cebolla, tomate triturado, tomate frito) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Patatas estofadas (patatas, pimientos, zanahoria, cebolla, ajo y orégano) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Judías blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche de soja				
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Pasta napolitana (Pasta, tomate triturado y frito, ajo) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja	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 de soja	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Filete de lomo sajón plancha Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche de soja				
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Postre s/l				
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21			
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal) Filete de pechuga de pollo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur de soja	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite) Bacalao al horno (pescado, cebolla y aceite) Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche de soja	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún) Salchichas de pollo con tomate Yogur de soja, pan, agua y leche de soja Pasta + Huevo + Fruta				iFELIZ VERANO! 	
Propuesta Cenas	Patata + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Postre s/l	Pasta + 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 leche - Junio 2018

Colegio Luis Solana

						DÍA 1
						FESTIVO
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7
	Coliflor en tempura Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur de soja	Pasta con tomate (Pasta y tomate triturado y frito) Atún con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Patatas riojanas (Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite)	Judías blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)	DÍA 8
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	DÍA 15
DÍA 11		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito, y queso) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche de soja	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 de soja	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Hamburguesa de ternera Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite) Ensalada de lechuga 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	DÍA 15
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Postre s/l	DÍA 18
DÍA 18		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 21	
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur de soja	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Guisantes salteados 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 integral, agua y leche de soja	Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún) Pizza de jamón y queso (base pan, tomate, jamón york, queso mozzarella, oregano) Yogur de soja, pan, agua y leche	¡FELIZ VERANO!	
Propuesta Cenas	Patata + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Postre s/l	Pasta + Huevo + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. (NO PLÁTANO)

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 - Junio 2018

Colegio Luis Solana

						DÍA 1
						FESTIVO
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7
Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>) Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>)		Pasta s/hvo con tomate <i>(Pasta y tomate triturado y frito)</i>		Sopa de cocido (pasta s/hvo) <i>(fideos y caldo de cocido)</i>		Patatas riojanas <i>(Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)</i>
Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur		Sardinas con tomate al horno (<i>Pescado azul, cebolla, tomate triturado, tomate frito</i>)		Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>)		Pechuga de pollo plancha
Propuesta Cenas		Patata + Pescado + Lácteo		Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche		Judías blancas estofadas <i>(alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i>
DÍA 11		Verdura + Carne + Fruta		Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche		Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)
DÍA 12		Patata + Pescado + Lácteo		Arroz + Ave + Fruta		Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
DÍA 13		Verdura + Pasta + Fruta		Verdura + Patata + Fruta		DÍA 14
DÍA 15		Patata + Carne + Fruta		Arroz + Pescado + Lácteo		Sopa de cocido (pasta s/hvo) <i>(fideos y caldo de cocido)</i>
DÍA 18		Verdura + Pescado + Lácteo		DÍA 19		Cocido completo (<i>garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria</i>)
DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22		Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
DÍA 23		DÍA 24		DÍA 25		Fruta, pan, agua y leche
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 29		DÍA 30		DÍA 31		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 32		DÍA 33		DÍA 34		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 35		DÍA 36		DÍA 37		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 38		DÍA 39		DÍA 40		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 41		DÍA 42		DÍA 43		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 44		DÍA 45		DÍA 46		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 47		DÍA 48		DÍA 49		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 50		DÍA 51		DÍA 52		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 53		DÍA 54		DÍA 55		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 56		DÍA 57		DÍA 58		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 59		DÍA 60		DÍA 61		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 62		DÍA 63		DÍA 64		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 65		DÍA 66		DÍA 67		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 68		DÍA 69		DÍA 70		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 71		DÍA 72		DÍA 73		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 74		DÍA 75		DÍA 76		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 77		DÍA 78		DÍA 79		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 80		DÍA 81		DÍA 82		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 83		DÍA 84		DÍA 85		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 86		DÍA 87		DÍA 88		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 89		DÍA 90		DÍA 91		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 92		DÍA 93		DÍA 94		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 95		DÍA 96		DÍA 97		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 98		DÍA 99		DÍA 100		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 101		DÍA 102		DÍA 103		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 104		DÍA 105		DÍA 106		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 107		DÍA 108		DÍA 109		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 110		DÍA 111		DÍA 112		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 113		DÍA 114		DÍA 115		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 116		DÍA 117		DÍA 118		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 119		DÍA 120		DÍA 121		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 122		DÍA 123		DÍA 124		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 125		DÍA 126		DÍA 127		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 128		DÍA 129		DÍA 130		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 131		DÍA 132		DÍA 133		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 134		DÍA 135		DÍA 136		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 137		DÍA 138		DÍA 139		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 140		DÍA 141		DÍA 142		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 143		DÍA 144		DÍA 145		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 146		DÍA 147		DÍA 148		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 149		DÍA 150		DÍA 151		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 152		DÍA 153		DÍA 154		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 155		DÍA 156		DÍA 157		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 158		DÍA 159		DÍA 160		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 161		DÍA 162		DÍA 163		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 164		DÍA 165		DÍA 166		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 167		DÍA 168		DÍA 169		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 170		DÍA 171		DÍA 172		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 173		DÍA 174		DÍA 175		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 176		DÍA 177		DÍA 178		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 179		DÍA 180		DÍA 181		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 182		DÍA 183		DÍA 184		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 185		DÍA 186		DÍA 187		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 188		DÍA 189		DÍA 190		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 191		DÍA 192		DÍA 193		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 194		DÍA 195		DÍA 196		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 197		DÍA 198		DÍA 199		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 200		DÍA 201		DÍA 202		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 203		DÍA 204		DÍA 205		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 206		DÍA 207		DÍA 208		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 209		DÍA 210		DÍA 211		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 212		DÍA 213		DÍA 214		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 215		DÍA 216		DÍA 217		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 218		DÍA 219		DÍA 220		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 221		DÍA 222		DÍA 223		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 224		DÍA 225		DÍA 226		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 227		DÍA 228		DÍA 229		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 230		DÍA 231		DÍA 232		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 233		DÍA 234		DÍA 235		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 236		DÍA 237		DÍA 238		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 239		DÍA 240		DÍA 241		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 242		DÍA 243		DÍA 244		Arroz + Pescado + Lácteo
DÍA 245		DÍA 246		DÍA 247		Arroz + Pescado + Lácteo

Menú sin Cerdo - Junio 2018
Colegio Luis Solana

						DIA 1
						FESTIVO
DIA 4		DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, aceite) Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite)	Pasta con tomate (Pasta y tomate triturado y frito) Atún con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)	Patatas estofadas (patatas, zanahoria, pimientos, cebolla, ajo y orégano) Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite)	Judías blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)	
Propuesta Cenas	Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	
DÍA 11		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito, y queso) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Hamburguesa de ternera	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)	
Propuesta Cenas	Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	
DÍA 18		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21		
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal) Filete de pollo plancha	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)	Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún) Salchichas de pollo con tomate		
Propuesta Cenas	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche	HELADO pan, agua y leche		
Propuesta Cenas	Patata + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta		
FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.						 iFELIZ VERANO!