

Menú Octubre 2016
Colegio Luis Solana



DÍA 3					DÍA 4					DÍA 5					DÍA 6					DÍA 7												
Macarrones Boloñesa (pasta, carne picada mixta, cebolla, tomate frito)					Crema de calabaza (patata, cebolla, calabaza)					Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)					Patatas Riojanas (patata, cebolla, chorizo, pimiento)					Potaje de judías (judías, cebolla, pimiento...)												
Salmon en Dados (pescado azul, harina, huevo)					Magro con Tomate (carne de cerdo, tomate triturado, cebolla)					Huevos Villarroy					Limanda al Horno (pescado, cebolla, perejil)					Croquetas de Bacalao caseras (bacalao, bechamel...)												
Ensalada de Lechuga y zanahoria					Patatas panadera					Ensalada de Lechuga y tomate					Zanahorias al Ajillo (zanahorias, ajo)					Ensalada de tomate												
Fruta, Pan, Agua y Leche					Fruta, Yogur, Pan y Agua					Fruta, Pan integral, Agua y Leche					Fruta, Pan, Agua y Leche					Fruta, Pan, Agua y Leche												
Valoración Nutricional	E 835,3	P 36,7	L 31,7	HC 107,0	E 776	P 33,2	L 32,2	HC 81,1	E 822,3	P 32,7	L 30,7	HC 102	E 781	P 30,5	L 39,5	HC 79,0	E 846,3	P 27,7	L 29,7	HC 120												
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo				Pasta+ Pescado+ Fruta				Patata+ carne+ Lácteo				Verdura+ Ave+ Fruta				Arroz+ Huevo+ Fruta															
DÍA 10					DÍA 11					DÍA 12					DÍA 13					DÍA 14												
Crema de verduras (patata, zanahoria, apio, puerro, alcogas, calabaza)					Judías blancas con chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate, chorizo)					Arroz con Magro (arroz, carne de cerdo, tomate)					Sopa de Cocido (Fideos, caldo del cocido)																	
Pollo Asado (pollo, laurel, cebolla)					Tortilla Francesa					FESTIVO					Caballa en aceite (pescado azul)					Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)												
Patatas Revolconas (patatas, cebolla)					Ensalada de Tomate					Ensalada de lechuga y maíz					Fruta, Pan, Agua y Leche					Fruta, Pan, Agua y Leche												
Valoración Nutricional	E 783,0	P 43,2	L 29,2	HC 81,1	E 736,3	P 25,7	L 24,7	HC 108						E 843	P 47,7	L 29,7	HC 107,0	E 788	P 33,5	L 31,5	HC 96											
Propuesta Cenas	Pasta+ Pescado+ Fruta				Arroz+ Ave+ Lácteo				Verdura+ Huevo+ Fruta				Patata+ pescado+ Lácteo																			
DÍA 17					DÍA 18					DÍA 19					DÍA 20					DÍA 21												
Macarrones con Atún (pasta, tomate triturado, atún)					Guisantes salteados con jamón (guisantes, cebolla, jamón)					Crema de zanahoria con picatostes (patata, cebolla, zanahoria, pan tostado)					Paella de Marisco (arroz, pimiento, cebolla, preparado marsico sin concha)					Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)												
Tortilla de Queso					Ragout de Ternera Estofada (ternera, pimiento, cebolla...)					Salmon en Dados (pescado azul, harina, huevo)					Cinta de lomo adobado (carne de cerdo)					Tortilla de Patata												
Ensalada de Lechuga y zanahoria					Patatas dado					Ensalada de Tomate					Ensalada de Lechuga y maíz					Ensalada de Tomate												
Fruta, Pan, Agua y Leche					Fruta, Pan, Agua y Leche					Fruta, Yogur, Pan integral y Agua					Fruta, Pan, Agua y Leche					Fruta, Pan, Agua y Leche												
Valoración Nutricional	E 811,3	P 29,7	L 34,7	HC 98,0	E 788	P 42,5	L 34,5	HC 82	E 765,3	P 30,4	L 32,4	HC 84	E 786,3	P 37,7	L 25,7	HC 104,0	E 807	P 32,7	L 28,7	HC 106												
Propuesta Cenas	Verdura+ pescado+ Lácteo				Pasta+ Huevo+ Fruta				Patata+ Ave+ Fruta				Verdura+ Pescado+ Lácteo				Arroz+ Carne+ Fruta															
DÍA 24					DÍA 25					DÍA 26					DÍA 27					DÍA 28												
Arroz con Tomate (arroz, ajo, salsa de tomate)					Sopa de Cocido (Fideos, caldo del cocido)					Espaguetis a la marinera (pasta, mejillón, tomate triturado, cebolla)					Judías pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)					Patatas con costillas (patatas, cebolla, pimiento, costillas de cerdo)												
Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre, laurel)					Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)					Pollo al Chilindrón (pollo, tomate, pimiento)					Merluza a la Andaluza (pescado, harina)					Tortilla de espinacas												
Verduritas Rehogadas					Fruta, Yogur, Pan y Agua					Fruta, Pan, Agua y Leche					Ensalada de Lechuga y zanahoria					Ensalada de Lechuga y tomate												
Valoración Nutricional	E 864,0	P 32,2	L 26,2	HC 120,1	E 788,0	P 33,5	L 31,5	HC 96	E 869	P 50,7	L 28,7	HC 99,0	E 778	P 39,7	L 24,7	HC 100	E 735	P 23,4	L 47,2	HC 56												
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta				Arroz+ Pescado+ Lácteo				Verdura+ Carne+ Fruta				Pasta+ Huevo+ Fruta				Verdura+ Pescado+ Lácteo															

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono
FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada
1 vaso de leche (200 ml) aporta: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

Menú sin gluten- Octubre 2016

Colegio Luis Solana



DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Pasta s/g Boloñesa (pasta, carne picada mixta, cebolla, tomate frito)	Crema de calabaza (patata, cebolla, calabaza)	Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)	Patatas Riojanas (patata, cebolla, chorizo, pimiento)	Potaje de judías (judías, cebolla, pimiento...)
Salmon al horno (pescado azul, cebolla, perejil)	Magro con Tomate (carne de cerdo, tomate triturado, cebolla)	Tortilla Francesa	Limanda al Horno (pescado, cebolla, perejil)	Cinta de lomo adobado (carne de cerdo)
Ensalada de Lechuga y zanahoria	Patatas panadera	Ensalada de Lechuga y tomate	Zanahorias al Ajillo (zanahorias, ajo)	Ensalada de tomate
Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Pasta+ Pescado+ Fruta	Patata+ carne+ Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta
DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
Crema de verduras (patata, zanahoria, apio, puerro, alcogas, calabaza)	Judías blancas con chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate, chorizo)		Arroz con Magro (arroz, carne de cerdo, tomate)	Sopa de Cocido (Fideos s/g, caldo del cocido)
Pollo Asado (pollo, laurel, cebolla)	Tortilla Francesa	FESTIVO	Limanda al Horno (pescado, cebolla, perejil)	Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)
Patatas Revolconas (patatas, cebolla)	Ensalada de Tomate		Ensalada de lechuga y maíz	
Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche		Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Pasta+ Pescado+ Fruta	Arroz+ Ave+ Lácteo		Verdura+ Huevo+ Fruta
DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
Pasta s/g con Atún (pasta, tomate triturado, atún)	Guisantes salteados con jamón (guisantes, cebolla, jamón)	Crema de zanahoria (patata, cebolla, zanahoria)	Paella de Marisco (arroz, pimiento, cebolla, preparado marsico sin concha)	Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)
Tortilla de Queso	Ragout de Ternera Estofada (ternera, pimiento, cebolla...)	Salmon al horno (pescado azul, cebolla, perejil)	Cinta de lomo adobado (carne de cerdo)	Tortilla de Patata
Ensalada de Lechuga y zanahoria	Patatas dado	Ensalada de Tomate	Ensalada de Lechuga y maíz	Ensalada de Tomate
Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Yogur, Pan integral y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ pescado+ Lácteo	Pasta+ Huevo+ Fruta	Patata+ Ave+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo
DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
Arroz con Tomate (arroz, ajo, salsa de tomate)	Sopa de Cocido (Fideos s/g, caldo del cocido)	Pasta s/g a la marinera (pasta, mejillón, tomate triturado, cebolla)	Judías pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)	Patatas con costillas (patatas, cebolla, pimiento, costillas de cerdo)
Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre, laurel)	Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)	Pollo al Chilindrón (pollo, tomate, pimiento)	Merluza al Horno (pescado, cebolla, perejil)	Tortilla de espinacas
Verduritas Rehogadas		Ensalada de Lechuga y zanahoria	Ensalada de Lechuga y tomate	Ensalada de Tomate y queso
Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 vaso de leche (200 ml) aporta: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.

PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE

Menú sin frutos secos- Octubre 2016

Colegio Luis Solana



	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Macarrones Boloñesa (pasta, carne picada mixta, cebolla, tomate frito)	Crema de calabaza (patata, cebolla, calabaza)	Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)	Patatas Riojanas (patata, cebolla, chorizo, pimiento)	Potaje de judías (judías, cebolla, pimiento...)
	Salmon en Dados (pescado azul, harina, huevo)	Magro con Tomate (carne de cerdo, tomate triturado, cebolla)	Huevos Villarroy	Limanda al Horno (pescado, cebolla, perejil)	Croquetas de Bacalao caseras (bacalao, bechamel...)
	Ensalada de Lechuga y zanahoria	Patatas panadera	Ensalada de Lechuga y tomate	Zanahorias al Ajillo (zanahorias, ajo)	Ensalada de tomate
	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Pasta+ Pescado+ Fruta	Patata+ carne+ Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Crema de verduras (patata, zanahoria, apio, puerro, alcogas, calabaza)	Judías blancas con chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate, chorizo)		Arroz con Magro (arroz, carne de cerdo, tomate)	Sopa de Cocido (Fideos, caldo del cocido)
	Pollo Asado (pollo, laurel, cebolla)	Tortilla Francesa	FESTIVO	Boquerones a la Andaluza (pescado azul, harina, huevina)	Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)
	Patatas Revolconas (patatas, cebolla)	Ensalada de Tomate		Ensalada de lechuga y maíz	
	Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche		Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Pasta+ Pescado+ Fruta	Arroz+ Ave+ Lácteo		Verdura+ Huevo+ Fruta	Patata+ pescado+ Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones con Atún (pasta, tomate triturado, atún)	Guisantes salteados con jamón (guisantes, cebolla, jamón)	Crema de zanahoria con picatostes (patata, cebolla, zanahoria, pan tostado)	Paella de Marisco (arroz, pimiento, cebolla, preparado marsico sin concha)	Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)
	Tortilla de Queso	Ragout de Ternera Estofada (ternera, pimiento, cebolla...)	Salmon en Dados (pescado azul, harina, huevo)	Cinta de lomo adobado (carne de cerdo)	Tortilla de Patata
	Ensalada de Lechuga y zanahoria	Patatas dado	Ensalada de Tomate	Ensalada de Lechuga y maíz	Ensalada de Tomate
	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Yogur, Pan integral y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ pescado+ Lácteo	Pasta+ Huevo+ Fruta	Patata+ Ave+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo	Arroz+ Carne+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con Tomate (arroz, ajo, salsa de tomate)	Sopa de Cocido (Fideos, caldo del cocido)	Espaguetis a la marinera (pasta, mejillón, tomate triturado, cebolla)	Judías pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate, laurel)	Patatas con costillas (patatas, cebolla, pimiento, costillas de cerdo)
	Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre, laurel)	Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino)	Pollo al Chilindrón (pollo, tomate, pimiento)	Merluza a la Andaluza (pescado, harina)	Tortilla de espinacas
	Verduritas Rehogadas		Ensalada de Lechuga y zanahoria	Ensalada de Lechuga y tomate	Ensalada de Tomate y queso
	Fruta, Yogur, Pan y Agua	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan integral, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche	Fruta, Pan, Agua y Leche
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Pescado+ Lácteo	Verdura+ Carne+ Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

E: Energía P: Proteínas L: Lipidos HC: Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 vaso de leche (200 ml) aporta: 130 Kcal, 6,6 g de Lipidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono

SEGÚN EL REGLAMENTO 1169/2011, TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.
PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA AL RESPECTO, PREGUNTAR POR NUESTRO PERSONAL PARA QUE PUEDA ATENDERLE