

Menú Noviembre 2016
Colegio Luis Solana



		DIA 1				DIA 2				DIA 3				DIA 4			
		FESTIVO				Crema de Zanahoria con Picatostes (patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)				Paella de Marisco (arroz, pimiento, cebolla y preparado marisco sin concha)				Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)			
V.N.						Nuggets de Salmón (pescado azul, harina y huevo)				Cinta de Lomo Adobado (carne de cerdo)				Tortilla de Patata			
Propuesta Cenas						Ensalada				Ensalada				Ensalada			
						Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur*				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Yogur*			
V.N.						683,3	27,7	29,68	79,97	868	40,35	28,44	108,07	889,3	35,35	31,44	110,07
Propuesta Cenas						Pasta + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Arroz + Ave + Fruta			
						DIA 7				DIA 8				DIA 9			
						Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)				Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido)				Espaguetis a la Marinera (pasta, mejillón, tomate triturado y cebolla)			
						Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre y laurel)				Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)				Pollo al Chilindrón (pollo, tomate y pimiento)			
						Verduritas Rehogadas				Ensalada				Judías Pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)			
						Fruta, Pan, Agua y Yogur*				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Merluza a la Andaluza (pescado y harina)			
V.N.						864	32,15	26,24	120,1	788	33,50	31,48	96,00	869,3	50,7	28,72	105,97
Propuesta Cenas						Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Yogur*			
						DIA 10				DIA 11				Patatas con Costillas (patatas, cebolla, pimiento y costillas de cerdo)			
						Pasta + Ave + Fruta				Tortilla de Calabacín				Ensalada de Tomate y Queso			
						Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*			
V.N.						811	25,5	47,48	72	860	42,35	27,48	104,07	811	25,5	47,48	72
Propuesta Cenas						Verdura + Carne + Fruta				Arroz + Pescado + Lácteo				Verdura + Pescado + Lácteo			
						DIA 12				DIA 13				DIA 14			
						Puré de Verdura con Bacon Crujiente (patata, zanahoria, apio, puerro, aceglas, calabaza y bacon)				Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)				Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento y ajo)			
						Empanadillas de Atún Caseras				Tortilla de Patata				Hamburguesa de Ternera			
						Ensalada				Patatas Dado				Macarrones Gratinados (pasta, tomate y queso)			
						Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Lenguado al Horno (pescado, cebolla y perejil)			
V.N.						823,3	14,7	43,72	94,97	721,8	19,6	43,42	63,97	886,8	39,72	27,26	117,77
Propuesta Cenas						Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*			
						DIA 15				DIA 16				DIA 17			
						Pasta + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta			
						DIA 18				DIA 19				Ensalada + Carne + Lácteo			
						Arroz + Pescado + Fruta				Arroz + Pescado + Fruta				Arroz + Pescado + Fruta			
						DIA 20				DIA 21				DIA 22			
						Sopa Juliana				Fideuá de Verduras (pasta, cebolla, pimiento, ajo y perejil)				Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido)			
						Albóndigas Caseras (carne picada mixta, cebolla y harina)				Caballa en Aceite (pescado azul)				Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)			
						Patatas				Ensalada				Fruta, Pan, Agua y Leche*			
						Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*			
V.N.						834,8	24,8	42,8	79,7	765,0	29,4	24,0	112	788	33,5	31,5	96,0
Propuesta Cenas						Fruta, Pan, Agua y Leche*				Ensalada + Carne + Lácteo				Pasta + Ave + Fruta			
						DIA 23				DIA 24				DIA 25			
						Verdura + Pescado + Fruta				Ensalada + Carne + Lácteo				Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)			
						DIA 26				DIA 27				Alubias Blancas con Chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate y chorizo)			
						Sopa + Carne + Fruta				Sopa + Carne + Fruta				Emperador al Ajillo (pescado, ajo y perejil)			
						DIA 28				DIA 29				DIA 30			
						Arroz Tres Delicias (arroz, guisantes, jamón y huevo)				Lentejas Castellanas (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)				Puré de Calabacín (calabacín, cebolla y patata)			
						Bacalao con Tomate (pescado, tomate, cebolla y harina)				Tortilla de Patata y Cebolla				Escalope de Pollo (pollo, huevina, pan rallado y ajo)			
						Ensalada				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Ensalada			
						Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan, Agua y Leche*				Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*			
V.N.						769,1	41,2	24,7	98,7	789,4	27,75	23,94	87,5	807,3	30,3	31,92	102,47
Propuesta Cenas						Patata + Huevo + Fruta				Arroz + Pescado + Fruta				Pasta + Jamón York + Lácteo			

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

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 Gluten - Noviembre 2016

Colegio Luis Solana



		DIA 1 FESTIVO	DIA 2	DIA 3	DIA 4
Propuesta Cenas					
	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
	Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)	Sopa de Cocido (fideos s/g y caldo del cocido)	Pasta s/g a la Marinera (pasta, mejillón, tomate triturado y cebolla)	Judías Pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)	Patatas con Costillas (patatas, cebolla, pimiento y costillas de cerdo)
	Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre y laurel)	Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)	Pollo al Chilindrón (pollo, tomate y pimiento)	Merluza al Horno (pescado, cebolla y perejil)	Tortilla de Calabacín
	Verduritas Rehogadas	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada de Tomate y Queso
	Fruta, Pan, Agua y Yogur*	Fruta, Pan, Agua y Leche*	Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*	Fruta, Pan, Agua y Yogur*	Fruta, Pan, Agua y Leche*
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
	Puré de Verdura con Bacon Crujiente (patata, zanahoria, apio, puerro, acelgas, calabaza y bacon)	Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)	Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento y ajo)	Pasta s/g Gratinada (pasta, tomate y queso)	Potaje de Garbanzos (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel)
	Merluza al Horno (pescado, cebolla y perejil)	Tortilla de Patata	Hamburguesa de Ternera s/g	Lenguado al Horno (pescado, cebolla y perejil)	Salchichas con Salsa de Tomate (salchichas de pavo)
	Ensalada	Ensalada	Patatas Dado	Ensalada	Ensalada
	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 Yogur*
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta
	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
	Sopa Juliana	Fideuá de Verduras (pasta s/g, cebolla, pimiento, ajo y perejil)	Sopa de Cocido (fideos s/g y caldo del cocido)	Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate)	Alubias Blancas con Chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate y chorizo)
	Albóndigas Caseras s/g (carne picada mixta, cebolla y harina)	Caballa en Aceite (pescado azul)	Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino)	Tortilla de York	Emperador al Ajillo (pescado, ajo y perejil)
	Patatas	Ensalada	Fruta, Pan, Agua y Leche*	Ensalada	Ensalada
	Fruta, Pan, Agua y Yogur*	Fruta, Pan, Agua y Leche*	Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*	Fruta, Pan, Agua y Yogur*	Fruta, Pan, Agua y Leche*
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Pasta + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo
	DIA 28	DIA 29	DIA 30		
	Arroz Tres Delicias (arroz, guisantes, jamón y huevo)	Lentejas Castellanas (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)	Puré de Calabacín (calabacín, cebolla y patata)		
	Bacalao en Papillote (pescado, zanahoria, pimiento...)	Tortilla de Patata y Cebolla	Pollo Asado (pollo, cebolla y ajo)		
	Ensalada	Ensalada	Ensalada		
	Fruta, Pan, Agua y Leche*	Fruta, Pan, Agua y Yogur*	Fruta, Pan Integral, Agua y Leche*		
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Pasta + Jamón York + Lácteo		

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lipidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lipidos, 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 - Noviembre 2016

Colegio Luis Solana



		DIA 1 FESTIVO	DIA 2	DIA 3	DIA 4
Propuesta Cenas			Crema de Zanahoria con Picatostes (patata, cebolla, zanahoria y pan tostado) Nuggets de Salmón (pescado azul, harina y huevo) Ensalada Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur* Pasta + Carne + Fruta	Paella de Marisco (arroz, pimiento, cebolla y preparado marisco sin concha) Cinta de Lomo Adobado (carne de cerdo) Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche* Verdura + Pescado + Lácteo	Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel) Tortilla de Patata Ensalada Fruta, Pan, Agua y Yogur* Arroz + Ave + Fruta
	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate) Cazón en Adobo (pescado, pimentón, vinagre y laurel) Verduritas Rehogadas Fruta, Pan, Agua y Yogur* Verdura + Carne + Fruta	Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido) Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino) Fruta, Pan, Agua y Leche* Arroz + Pescado + Lácteo	Espaguetis a la Marinera (pasta, mejillón, tomate triturado y cebolla) Pollo al Chilindrón (pollo, tomate y pimiento) Ensalada Fruta, Pan Integral, Agua y Leche* Verdura + Huevo + Fruta	Judías Pintas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel) Merluza a la Andaluza (pescado y harina) Ensalada Fruta, Pan, Agua y Yogur* Pasta + Ave + Fruta	Patatas con Costillas (patatas, cebolla, pimiento y costillas de cerdo) Tortilla de Calabacín Ensalada de Tomate y Queso Fruta, Pan, Agua y Leche* Verdura + Pescado + Lácteo
	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
Propuesta Cenas	Puré de Verdura con Bacon Crujiente (patata, zanahoria, apio, puerro, acelgas, calabaza y bacon) Empanadillas de Atún Caseras Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche* Pasta + Carne + Fruta	Lentejas Estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel) Tortilla de Patata Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche* Verdura + Pescado + Lácteo	Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento y ajo) Hamburguesa de Ternera Patatas Dado Fruta, Pan Integral, Agua y Yogur* Patata + Huevo + Fruta	Macarrones Gratinados (pasta, tomate y queso) Lenguado al Horno (pescado, cebolla y perejil) Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche* Ensalada + Carne + Lácteo	Potaje de Garbanzos (zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y laurel) Salchichas con Salsa de Tomate (salchichas de pavo) Ensalada Fruta, Pan, Agua y Yogur* Arroz + Pescado + Fruta
	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25
Propuesta Cenas	Sopa Juliana Albóndigas Caseras (carne picada mixta, cebolla y harina) Patatas Fruta, Pan, Agua y Yogur* Verdura + Pescado + Fruta	Fideuá de Verduras (pasta, cebolla, pimiento, ajo y perejil) Caballa en Aceite (pescado azul) Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche* Ensalada + Carne + Lácteo	Sopa de Cocido (fideos y caldo del cocido) Cocido Completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo y tocino) Fruta, Pan Integral, Agua y Leche* Pasta + Ave + Fruta	Arroz con Tomate (arroz, ajo y salsa de tomate) Tortilla de York Ensalada Fruta, Pan, Agua y Yogur* Verdura + Carne + Fruta	Alubias Blancas con Chorizo (judías, cebolla, pimiento, tomate y chorizo) Emperador al Ajillo (pescado, ajo y perejil) Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche* Patata + Huevo + Lácteo
	DIA 28	DIA 29	DIA 30		
Propuesta Cenas	Arroz Tres Delicias (arroz, guisantes, jamón y huevo) Bacalao con Tomate (pescado, tomate, cebolla y harina) Ensalada Fruta, Pan, Agua y Leche* Patata + Huevo + Fruta	Lentejas Castellanas (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) Tortilla de Patata y Cebolla Ensalada Fruta, Pan, Agua y Yogur* Arroz + Pescado + Fruta	Puré de Calabacín (calabacín, cebolla y patata) Escalope de Pollo (pollo, huevina, pan rallado y ajo) Ensalada Fruta, Pan Integral, Agua y Leche* Pasta + Jamón York + Lácteo		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lipidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lipidos, 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