

Menú in situ Enero 2019

Basal - - Colegio Luis Solana (Méntrida)

Reglamento 1169/2011. La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Para cualquier consulta al respecto consulte con nuestro personal.

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7



14

Crema de Calabacín Calabacín, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
San Jacobo de Ave San Jacobo, Aceite Girasol

Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maíz Dulce, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 770 Lip: 34,18 Prot: 21,81 HC: 85,65

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21

Judías Verdes con Tomate Judía Verde Plana, Tomate Triturado, Patata Pelada, Tomate Frito

Tortilla de Patata con Cebolla Huevo Líquido, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 616 Lip: 27,34 Prot: 24,63 HC: 70,74

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

28

Crema de Verduras Patata Pelada, Puerro, Zanahoria, Calabacín

Filetes Rusos con Tomate Filete Ruso Cerdo Ternera, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Girasol

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°, Ajo Extra, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 768 Lip: 30,67 Prot: 31,75 HC: 95,39

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

1



8

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva 0,4°
Caballa en Aceite Caballa Aceite

Pimientos Asados Pimiento Rojo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada
Pan y Agua Pan

Yogur Yogur Natural

Kcal: 725 Lip: 36,22 Prot: 29,00 HC: 74,42

Cena: Pasta + Carne + Fruta

15

Pasta con Chorizo Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Chorizo Fresco

Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cortada, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 745 Lip: 31,53 Prot: 28,48 HC: 88,68

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22

Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola

Tilapia al Horno Tilapia Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pimientos Asados Pimiento Rojo, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 802 Lip: 26,91 Prot: 57,06 HC: 85,86

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

29

Pasta Boloñesa Espiral, Tomate Triturado, Picada Mixta, Cebolla

Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido

Zanahorias al Ajillo Zanahoria Dado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 746 Lip: 29,67 Prot: 29,83 HC: 91,58

Cena: Verdura + Ave + Fruta

2



9

Crema de Zanahoria Zanahoria, Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Lomo Fresco Asado Cerdo Cinta Lomo Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vино Blanco

Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 691 Lip: 27,53 Prot: 38,95 HC: 74,31

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

16

Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°

Salmón al Horno Salmon Lomo, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cortada, Tomate Bola, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural

Kcal: 790 Lip: 32,22 Prot: 47,05 HC: 80,93

Cena: Pasta + Carne + Fruta

23

Pasta con Atún Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Cebolla

Tortilla Francesa Huevo Líquido, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Huevo Líquido

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cortada, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 735 Lip: 30,48 Prot: 28,20 HC: 88,76

Cena: Verdura + Carne + Fruta

30

Judías Pintas con Arroz Alubia Pinta, Cebolla, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva 0,4°

Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol

Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan Integral y Agua Pan Integral
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural

Kcal: 785 Lip: 23,52 Prot: 31,52 HC: 115,24

Cena: Verdura + Carne + Fruta

3



10

Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Cebolla, Tomate Bola

Tortilla de Patata con Calabacín Huevo Líquido, Patata Pelada, Calabacín, Aceite Oliva 0,4°

Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Vinagre

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 725 Lip: 26,87 Prot: 32,87 HC: 91,91

Cena: Patata + Pescado + Fruta

17

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñón Laminado

Jamoncitos de Pavo al Horno Pavo Jamoncito, Cebolla, Vино Blanco, Aceite Oliva 0,4°

Patatas Panadera Patata Pelada, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 832 Lip: 28,65 Prot: 47,18 HC: 100,16

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

24

Arroz Cinco Delicias Arroz Zanahoria Guisantes Jamon Gambas, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Ajo Extra

Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 664 Lip: 27,10 Prot: 33,46 HC: 71,49

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

31

Menestra Rehogada Menestra, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pollo en Pepitoria Pollo Jamoncito, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Patatas Dado Patata Pelada, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 684 Lip: 29,02 Prot: 44,90 HC: 60,15

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

4



11

Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina

Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo, Patata Pelada, Codillo Jamon

Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 768 Lip: 29,74 Prot: 33,16 HC: 95,71

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18

Garbanzos Estofados Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Cebolla, Zanahoria

Limanda al Horno Limanda Filete, Cebolla, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada

Champiñón al Ajillo Champiñón Laminado, Aceite Oliva 0,4°, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Leche Leche Entera

Kcal: 745 Lip: 26,14 Prot: 44,75 HC: 85,95

Cena: Verdura + Carne + Fruta

25

Sopa de Cocido Fideos Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina

Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo, Patata Pelada, Codillo Jamon

Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva 0,4°

Pan y Agua Pan
Fruta de Temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja
Yogur Yogur Natural

Kcal: 712 Lip: 26,42 Prot: 30,76 HC: 91,58

Cena: Pasta + Ave + Fruta