

Menú Abril 2018
Colegio Ciudad de Aquisgran

DÍA 2		DÍA 3				DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6							
FESTIVO		Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo)				Crema de verduras con picatostes (patata,zanahoria,puerro,apio,acelgas,judias verdes,calabaza,pan tostado)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)				Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito)							
		Caballa en aceite (pescado azul)				Tortilla de patata (huevo, patata)				Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)				Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo)							
		Pimientos asados				Ensalada de lechuga y tomate				Repollo rehogado				Ensalada de lechuga							
		Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche							
V.N.		810,0	45,7	26,6	103,1	762,1	21,8	35,8	90,9	833,7	36,4	34,0	101,3	934,8	21,5	35,7	138,4				
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave + Lácteo				Arroz + Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Lácteo				Patata + Carne + Fruta							
DÍA 9		DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13							
Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso)		Lentejas con chorizo (lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos)				Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)				Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)							
Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla)		Tortilla francesa				San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave,queso,harina de trigo)				Cazon encebollado (cazón,cebolla,laurel,aceite)				Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)							
Guisantes rehogados		Ensalada de tomate y cebolla				Ensalada de lechuga				Champiñón salteado				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							
V.N.	876,5	42,1	31,9	114,5	790,0	30,6	27,2	113,2	804,5	15,3	41,9	97,4	814,8	31,5	27,1	118,8	833,7	36,4	34,0	101,3	
Propuesta Cenas		Verdura + Carne + Fruta				Pasta + Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Lácteo				Patata + Ave + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo			
DÍA 16		DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20							
Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)		Pasta a la Matriciana (pasta,panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)				Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)				Crema de calabacin (calabacin,patata,aceite)				Potaje de garbanzos (garbanzo,zanahoria,patata,cebolla,pimientos,ajo)							
Cinta de lomo adobada al hotno		Tortilla con queso (huevo, queso, aceite)				Atun con tomate al horno (Atún,cebolla,harina,tomate triturado, tomate frito)				Roti de pavo al horno (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)				Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite)							
Patatas al horno		Ensalada de lechuga				Cebolla asada				Ensalada de lechuga y cebolla				Menestra de verduras							
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 leche							
V.N.	743,8	40,0	28,5	87,2	831,5	29,6	36,4	102,4	788,7	42,8	24,0	105,2	726,1	33,7	31,5	79,7	814,2	41,6	30,6	99,8	
Propuesta Cenas		Patata+ Verdura + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Verdura + Fruta				Verdura + Huevo + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta			
DÍA 23		DÍA 24				DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27							
Crema de verduras (patata,zanahoria,puerro,apio,acelgas,judias verdes,calabaza)		Lentejas castellana (lenteja,cebolla,patata,tomate,pimiento rojo)				Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)				Ensalada de pasta (pasta,atún,tomate,maiz,zanahoria)							
Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal)		Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)				Halibut a la andaluza (pescado,harina,aceite)				Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)				Emperador al horno (pescado,cebolla,aceite)							
Patatas al horno		Ensalada de tomate y maíz				Ensalada de lechuga y cebolla				Repollo rehogado				Champiñón salteado							
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 leche							
V.N.	880,7	21,8	48,3	93,7	852,5	35,3	31,6	111,0	836,1	32,1	27,2	124,5	833,7	36,4	34,0	101,3	817,7	34,5	34,0	100,4	
Propuesta Cenas		Pasta + Pescado + Lácteo				Arroz + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Patata + Pescado + Fruta				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 sin Gluten - Abril 2018
Colegio Ciudad de Aquisgran

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta s/g con tomate (<i>pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo</i>) Caballa en aceite (<i>pescado azul</i>) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras (<i>patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza</i>) Tortilla de patata (<i>huevo, patata</i>) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos s/g) (<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	Paella de verduras (<i>arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito</i>) Limanda al horno (<i>Pescado, cebolla, aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/g gratinada (<i>pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>) Merluza en salsa verde (<i>pescado, harina, de maíz guisantes y cebolla</i>) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con chorizo (<i>lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos</i>) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (<i>zanahoria, patata y aceite</i>) Filete de pechuga de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (<i>arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Cazon encebollado (<i>cazón, cebolla, laurel, aceite</i>) Champiñón salteado Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos s/g) (<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	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (<i>arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo</i>) Cnra de lomo adobada al horno Patatas al horno Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/g a la Matriciana (<i>pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado</i>) Tortilla con queso (<i>huevo, queso, aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (<i>alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla</i>) Sardinas al horno (<i>pescado azul, cebolla y aceite</i>) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacín (<i>calabacín, patata, aceite</i>) Roti de pavo al horno (<i>roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco</i>) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Potaje de garbanzos (<i>garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo</i>) Tilapia al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (<i>patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza</i>) Filete de pechuga de pollo plancha Patatas al horno Fruta, pan, agua y leche	Lentejas castellana (<i>lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja</i>) Tortilla de patata con cebolla (<i>huevo, patata y cebolla</i>) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (<i>arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Halibut al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos s/g) (<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	Ensalada de pasta (pasta s/g) (<i>pasta, atún, tomate, maíz, zanahoria</i>) Emperador al horno (<i>pescado, cebolla, aceite</i>) Champiñón salteado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Carne - Abril 2018
Colegio Ciudad de Aquisgran

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Tortilla de patata (huevo, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos y caldo de verduras) Garbanzos estofados (garbanzos, ajo, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Patata + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de pasta Garbanzos estofados (garbanzos, ajo, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Ensalada de patata, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Pasta napolitana (pasta, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Tortilla con queso (huevo, queso, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Atun con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, atún, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Arroz + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, atún, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos y caldo de verduras) Garbanzos estofados (garbanzos, ajo, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de pasta (pasta, atún, tomate, maíz, zanahoria) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	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 Carne ni Huevo - Abril 2018
Colegio Ciudad de Aquisgran

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras con picatostes (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza, pan tostado) Ensalada de arroz, atun, tomate, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (fideos y caldo de verduras) Garbanzos estofados (garbanzos, ajo, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito) Limanda al horno (Pescado, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Patata + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/hvo napolitana (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos) Ensalada de arroz, atun, tomate, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Cazon encebollado (cazón, cebolla, laurel, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos s/hvo) Garbanzos estofados (garbanzos, ajo, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Ensalada de patata, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/hvo napolitana (pasta, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Queso fresco Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Sardinias al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacin (calabacin, patata, aceite) Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, atún, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Potaje de garbanzos (garbanzo, zanahoria, patata, cebolla, pimientos, ajo) Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Verdura + Arroz + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, apio, acelgas, judías verdes, calabaza) Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, atún, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo) Zanahorias rehogadas Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de pasta (fideos s/hvo) Garbanzos estofados (garbanzos, ajo, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de pasta (pasta s/hvo) (pasta, atún, tomate, maíz, zanahoria) Emperador al horno (pescado, cebolla, aceite) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Arroz + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Gluten, Huevo ni Nueces - Abril 2018
Colegio Ciudad de Aquisgran

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	FESTIVO	Pasta s/g ni hvo con tomate (<i>pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo</i>) Caballa en aceite (<i>pescado azul</i>) Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras (<i>patata,zanahoria,puerro,apio,acelgas,judias verdes,calabaza</i>) Filete de lomo sajonia plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos s/g ni hvo) (<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	Paella de verduras (<i>arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito</i>) Limanda al horno (<i>Pescado,cebolla,aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Verdura + Ave + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Patata + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/g ni hvo napolitana (<i>pasta, tomate triturado y frito</i>) Merluza en salsa verde (<i>pescado, harina, de maiz guisantes y cebolla</i>) Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con chorizo (<i>lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos</i>) Ensalada de arroz, atún, tomate, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (<i>zanahoria, patata y aceite</i>) Filete de pechuga de pavo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (<i>arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Cazon encebollado (<i>cazón,cebolla,laurel,aceite</i>) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos/s/g ni hvo) (<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	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Pasta + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Sopa de arroz (<i>arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo</i>) Cinta de lomo adobada al horno Patatas al horno Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/g ni hvo a la Matriciana (<i>pasta,panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado</i>) Filete de pechuga pollo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias estofadas (<i>alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla</i>) Sardinas al horno (<i>pescado azul, cebolla y aceite</i>) Cebolla asada Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabacin (<i>calabacin,patata,aceite</i>) Roti de pavo al horno (<i>roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco</i>) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Potaje de garbanzos (<i>garbanzo,zanahoria,patata,cebolla,pimientos,ajo</i>) Tilapia al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de verduras (<i>patata,zanahoria,puerro,apio,acelgas,judias verdes,calabaza</i>) Filete de pechuga de pollo plancha Patatas al horno Fruta, pan, agua y leche	Lentejas castellana (<i>lenteja,cebolla,patata,tomate,pimiento rojo</i>) Filete de lomo sajonia plancha Ensalada de tomate y maiz Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (<i>arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Halibut al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan integral, agua y yogur	Sopa de cocido (fideos s/g ni hvo) (<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	Ensalada de pasta (pasta s/g ni hvo) (<i>pasta,atún,tomate,maiz,zanahoria</i>) Emperador al horno (<i>pescado,cebolla,aceite</i>) Champiñon salteado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.