

Menú Octubre 2018					Basal - Edad General - Colegio Ciudad de Aquisgran				
Lunes 1-oct		Martes 2-oct		Miercoles 3-oct		Jueves 4-oct		Viernes 5-oct	
Lentejas con Chorizo Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Chorizo Fresco		Pasta con Tomate Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Azucar		Crema de Zanahoria Zanahoria, Patata, Aceite Oliva, Sal Yodada		Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva		Sopa de Cocido Fideo Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina Eviscerada	
Tortilla de Patata con Calabacín Tortilla Patata/calabacin		Pescadito Enharinado Pescadito Enharinado, Aceite Girasol		Cinta de Lomo Adobado al Horno Fiambre Lomo Adobado, Aceite Oliva		Merluza en Salsa Verde Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva, Sal Yodada		Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo, Patata, Codillo Jamon	
Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva, Vinagre		Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva, Vinagre		Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva, Sal Yodada		Guisantes Rehogados Guisante, Cebolla, Aceite Oliva, Sal Yodada		Repollo rehogado Repollo, Aceite Oliva	
Pan Pan		Pan Pan		Pan Integral Pan Integral		Pan Pan		Pan Pan	
Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja	
Leche Leche Entera		Leche Leche Entera		Leche Leche Entera		Yogur Yogur Natural		Leche Leche Entera	
Kcal:735 Lip:26,55 Prot:32,93 HC:95,33		Kcal:774 Lip:26,83 Prot:31,00 HC:104,36		Kcal:683 Lip:27,49 Prot:38,71 HC:72,71		Kcal:695 Lip:23,53 Prot:29,92 HC:95,04		Kcal:768 Lip:29,74 Prot:33,16 HC:95,71	
Cena: Arroz + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Arroz + Huevo + Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	
Lunes 8-oct		Martes 9-oct		Miercoles 10-oct		Jueves 11-oct		Viernes 12-oct	
Crema de Calabacín Patata, Calabacin, Calabacin Dado, Aceite Oliva		Pasta con Chorizo Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito, Chorizo Fresco		Judías Blancas Estofadas Alubia Blanca, Patata, Cebolla, Aceite Oliva		Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla, Champiñon Laminado		FESTIVO	
San Jacobo San Jacobo, Aceite Girasol		Tortilla Francesa Tortilla Francesa		Daditos de Salmón Salmon Lomo, Aceite Girasol, Harina, Sal Yodada		Roti de Pavo al Horno Pavo Roti, Cebolla, Zanahoria, Vino Blanco			
Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maiz Dulce, Aceite Oliva, Sal Yodada		Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre		Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva, Vinagre		Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva, Sal Yodada			
Pan Pan		Pan Pan		Pan Integral Pan Integral		Pan Pan			
Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja			
Leche Leche Entera		Leche Leche Entera		Yogur Yogur Natural		Leche Leche Entera		Cena:	
Kcal:770 Lip:34,18 Prot:21,81 HC:85,65		Kcal:721 Lip:28,18 Prot:30,13 HC:88,68		Kcal:788 Lip:33,65 Prot:41,26 HC:83,59		Kcal:789 Lip:29,96 Prot:31,90 HC:101,73			
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo		Cena: Verdura + Ave + Fruta		Cena: Pasta + Carne + Fruta		Cena: Patata + Huevo + Lácteo			
Lunes 15-oct		Martes 16-oct		Miercoles 17-oct		Jueves 18-oct		Viernes 19-oct	
Judías Verdes con Tomate Judia Verde Plana, Tomate Triturado, Patata, Tomate Frito		Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Tomate Bola		Pasta Amatriciana Espiral, Tomate Triturado, Cebolla, Tomate Frito		Sopa de Cocido Fideo Entrefino, Ternera Falda, Pollo, Gallina Eviscerada		Arroz Cinco Delicias Arroz 5 Delicias, Aceite Oliva, Sal Yodada, Ajo	
Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata/cebolla S/sal		Merluza al Horno Merluza Filete, Cebolla, Aceite Oliva, Sal Yodada		Tortilla Francesa Tortilla Francesa		Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo, Patata, Codillo Jamon		Caballa en Aceite Caballa Ac. Girasol	
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva, Vinagre		Pimientos Asados Pimiento Rojo		Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre		Repollo rehogado Repollo, Aceite Oliva		Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva, Vinagre	
Pan Pan		Pan Pan		Pan Integral Pan Integral		Pan Pan		Pan Pan	
Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja	
Leche Leche Entera		Leche Leche Entera		Leche Leche Entera		Leche Leche Entera		Yogur Yogur Natural	
Kcal:577 Lip:23,97 Prot:21,14 HC:71,02		Kcal:678 Lip:20,95 Prot:40,02 HC:85,86		Kcal:761 Lip:34,00 Prot:28,94 HC:86,63		Kcal:768 Lip:29,74 Prot:33,16 HC:95,71		Kcal:677 Lip:33,76 Prot:31,38 HC:61,74	
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo		Cena: Arroz + Ave + Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Pasta + Ave + Fruta	
Lunes 22-oct		Martes 23-oct		Miercoles 24-oct		Jueves 25-oct		Viernes 26-oct	
Pasta Boloñesa Espiral, Tomate Triturado, Picada Mixta, Cebolla		Crema de Verduras Patata, Puerto, Zanahoria, Calabacin		Judías Pintas Estofadas Alubia Pinta, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva		Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva		Garbanzos Encebollados Garbanzo Pedrosillano, Patata Brava, Cebolla, Aceite Oliva	
Tortilla Francesa Tortilla Francesa		Halibut a la Andaluza Halibut Filete, Harina, Aceite Girasol, Sal Yodada		Salchichas de Pavo-Pollo con Tomate Salchicha Frankfurt Pavo, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva		Pollo en Pepitoria Pollo, Huevo Cocido, Cebolla, Aceite Oliva		Caella Adobado Caella, Aceite Oliva, Vinagre, Sal Yodada	
Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg, Cebolla, Aceite Oliva, Vinagre		Zanahorias al Ajillo Zanahoria Dado, Aceite Oliva, Sal Yodada, Ajo		Ensalada de Tomate y Cebolla Tomate Bola, Cebolla, Aceite Oliva, Vinagre		Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre		Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Bola, Maiz Dulce, Aceite Oliva, Sal Yodada	
Pan Pan		Pan Pan		Pan Integral Pan Integral		Pan Pan		Pan Pan	
Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja	
Leche Leche Entera		Leche Leche Entera		Yogur Yogur Natural		Leche Leche Entera		Leche Leche Entera	
Kcal:689 Lip:23,36 Prot:31,89 HC:89,24		Kcal:769 Lip:31,64 Prot:42,10 HC:82,74		Kcal:795 Lip:31,79 Prot:34,47 HC:96,07		Kcal:678 Lip:27,05 Prot:18,46 HC:94,64		Kcal:783 Lip:29,01 Prot:49,10 HC:82,76	
Cena: Patata + Ave + Fruta		Cena: Pasta + Carne + Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo		Cena: Arroz + Carne + Fruta	
Lunes 29-oct		Martes 30-oct		Miercoles 31-oct		Jueves 1-nov		Viernes 2-nov	
Pasta con Verduras Espiral, Cebolla, Tomate Frito, Perejil		Coliflor Rehogada Coliflor, Aceite Oliva, Sal Yodada, Pimenton Dulce		Crema de Lentejas Lenteja Pardina, Patata, Cebolla, Tomate Bola					
Atún con Tomate Atun Filete, Tomate Triturado, Tomate Frito, Cebolla		Magro en Salsa Cerdo Magro, Cebolla, Aceite Oliva, Vino Blanco		Tortilla de Patata con Cebolla Tortilla Patata/cebolla S/sal					
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva, Vinagre		Patatas Panadera Patata, Cebolla, Aceite Oliva, Sal Yodada		Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate Bola, Aceite Oliva, Vinagre					
Pan Pan		Pan Pan		Pan Integral Pan Integral					
Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja		Fruta de temporada Pera Conferencia, Manzana Golden, Platano Canarias, Naranja					
Leche Leche Entera		Leche Leche Entera		Leche Leche Entera					
Kcal:821 Lip:23,94 Prot:48,70 HC:105,73		Kcal:584 Lip:26,34 Prot:31,46 HC:56,63		Kcal:684 Lip:23,54 Prot:29,70 HC:91,21					
Cena: Verdura + Carne + Fruta		Cena: Patata + Pescado + Lácteo		Cena: Pasta + Ave + Fruta					