

Menú Febrero 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

					DÍA 1				DÍA 2											
					Pasta napolitana (pasta, tomate frito y ajo)				Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite)											
					Nuggets de pescado				Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)											
					Ensalada de lechuga				Patatas dado											
					Fruta, pan, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche											
Propuesta Cenas					928,0	25,6	46,7	122,0	770,7	35,9	33,7	83,0								
					Patata + Verdura + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo											
DÍA 5					DÍA 6				DÍA 7				DÍA 8				DÍA 9			
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)				Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)				Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)				Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)			
	Caballa en aceite (pescado azul)				Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)				Tortilla francesa				Boquerones a la andaluza (pescado azul rebozado)				Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)			
	Ensalada de lechuga				Patatas revolconas				Ensalada de tomate y cebolla				Ensalada de lechuga				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.	873,9	48,4	31,7	104,3	748,7	33,2	31,5	86,2	764,2	27,8	24,5	112,2	824,7	43,6	25,8	111,0	833,7	36,4	34,0	101,3
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo				Arroz + Verdura + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Ave + Fruta				Patata + Huevo + Fruta			
DÍA 12					DÍA 13				DÍA 14				DÍA 15				DÍA 16			
	FESTIVO				FESTIVO				Pasta con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)				Crema de zanahoria con picatostes (zanahoria, patata, pan y aceite)				Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)			
									Filetes rusos con tomate (carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito)				Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel)				Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)			
									Guisantes rehogados				Ensalada de tomate y maíz				Ensalada de lechuga			
									Fruta, pan integral, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche			
V.N.									953,0	46,7	35,1	126,2	731,8	43,4	29,3	78,2	790,0	43,5	27,6	98,0
Propuesta Cenas									Verdura + Ave + Lácteo				Patata + Pescado + Lácteo				Arroz + Verdura + Fruta			
DÍA 19					DÍA 20				DÍA 21				DÍA 22				DÍA 23			
	Coliflor en tempura				Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)				Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)				Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)			
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)				Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite)				Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)				Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite)				Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite)			
	Champiñones salteados				Ensalada de lechuga				Repollo rehogado				Ensalada de lechuga				Ensalada de tomate y cebolla			
	Fruta, pan, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche			
V.N.	800,1	29,561	47,4925	69,955	776,7	34,296	28,111	103,86	833,7	36,4	34,005	101,25	841	30,213	46,5163	78,898	822,79	42,085	27,8733	108,198
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Patata + Pescado + Lácteo				Arroz + Ave + Fruta				Verdura + Huevo + Fruta			
DÍA 26					DÍA 27				DÍA 28											
	Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito y queso)				Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)				Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)											
	Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)				Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite)				Hamburguesa de ternera											
	Zanahorias al ajillo				Ensalada de tomate y maíz				Patatas panaderas											
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y yogur											
V.N.	862,9	37,8	31,3	115,8	811,5	34,9	32,0	102,0	787,4	27,1	42,2	79,9								
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				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, Huevo ni Frutos Secos - Febrero 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

	DÍA 1			DÍA 2	
			Pasta s/g ni hvo napolitana (pasta, tomate frito y ajo)	Bacalao al horno (pescado, cebolla y aceite)	Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite)
			Ensalada de lechuga	Fruta, pan, agua y yogur	Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo)
			Patata + Verdura + Fruta		Patatas dado
Propuesta Cenas					Fruta, pan, agua y leche
			Patata + Verdura + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Pasta s/g ni hvo con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)	Sopa de cocido (fideos s/g ni hvo) (fideos y caldo de cocido)
	Caballa en aceite (pescado azul)	Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)	Filete de pechuga de pollo plancha	Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)
	Ensalada de lechuga	Patatas revolconas	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga	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
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta s/g ni hvo con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)	Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)
			Filete de lomo de sajonia plancha	Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel)	Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)
			Guisantes rehogados	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de lechuga
			Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, pimentón y aceite)	Pasta s/g ni hvo con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos s/g ni hvo) (fideos y caldo de cocido)	Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)
	Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite)	Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Filete de pechuga de pollo	Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite)
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Patata + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28		
	Pasta s/g ni hvo con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)		
	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Filete de lomo de sajonia	Filete de ternera plancha		
	Zanahorias al ajillo	Ensalada de tomate y maíz	Patatas panaderas		
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur		
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta		

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Carne - Febrero 2018
Colegio Ciudad de Aquisgran

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta napolitana <i>(pasta, tomate frito y ajo)</i>	Crema de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>	
			Nuggets de pescado	Ensalada de lechuga, tomate natural, zanahoria, atún, huevo, cebolla y maíz	
			Ensalada de lechuga	Fruta, pan, agua y yogur	
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Puré de verduras <i>(patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)</i>	Alubias blancas estofadas <i>(alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)</i>	Paella de verduras <i>(arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de verduras)</i>
	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>	Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, huevo, cebolla y maíz	Tortilla francesa	Boquerones a la andaluza <i>(pescado azul rebocado)</i>	Garbanzos estofados con patatas <i>(garbanzos, zanahoria, patata y ajo)</i>
	Ensalada de lechuga	Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado
	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	Patata + Verdura + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta con atún <i>(pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)</i>	Crema de zanahoria con picatostes <i>(zanahoria, patata, pan y aceite)</i>	Lentejas con verduras <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i>
			Tortilla francesa	Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>
			Guisantes rehogados	Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga
			Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Verdura + Patata + Lácteo	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor en tempura	Pasta con tomate <i>(pasta, tomate frito, cebolla y ajo)</i>	Sopa de pasta <i>(fideos y caldo de verduras)</i>	Patatas estofadas <i>(patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)</i>	Judías pintas con arroz <i>(judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>
	Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, huevo, cebolla y maíz	Sardinias al horno <i>(pescado azul, cebolla y aceite)</i>	Garbanzos estofados con patatas <i>(garbanzos, zanahoria, patata y ajo)</i>	Tortilla francesa con queso <i>(huevo, queso y aceite)</i>	Tilapia al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta gratinada <i>(Pasta, tomate triturado y frito y queso)</i>	Lentejas estofadas <i>(lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)</i>	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y aceite)</i>		
	Halibut a la andaluza <i>(pescado, harina y aceite)</i>	Tortilla de patata con calabacín <i>(huevo, patata, calabacín y aceite)</i>	Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>		
	Zanahorias al ajillo	Ensalada de tomate y maíz	Patatas panaderas		
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur		
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Carne ni Huevo - Febrero 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

		DÍA 1		DÍA 2	
			Pasta s/hvo napolitana (pasta, tomate frito y ajo)		Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite)
			Bacalao al horno (pescado, cebolla y aceite)		Ensalada de lechuga, tomate natural, zanahoria, atún, cebolla y maíz
			Ensalada de lechuga		Fruta, pan, agua y leche
			Fruta, pan, agua y yogur		Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro)	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito)	Sopa de pasta (fideos y caldo de verduras)
	Caballa en aceite (pescado azul)	Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, huevo, cebolla y maíz	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Boquerones a la andaluza (pescado azul rebozado)	Garbanzos estofados con patatas (garbanzos, zanahoria, patata y ajo)
	Ensalada de lechuga	Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla	Ensalada de lechuga	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
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	FESTIVO	FESTIVO	Pasta s/hvo con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite)	Crema de zanahoria con picatostes (zanahoria, patata, pan y aceite)	Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)
			Ensalada de lechuga, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz	Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)
			Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga
Propuesta Cenas			Patata + Verdura + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Lácteo
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, pimentón y aceite)	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)	Sopa de pasta (fideos y caldo de verduras)	Patatas estofadas (patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla)	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)
	Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Sardinas al horno (pescado azul, cebolla y aceite)	Garbanzos estofados con patatas (garbanzos, zanahoria, patata y ajo)	Ensalada de arroz, tomate natural, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite)
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado	Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo)	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)		
	Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)	Ensalada de lechuga, atún, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz	Caballa en aceite (pescado azul)		
	Zanahorias al ajillo	Fruta, pan, agua y leche	Patatas panaderas		
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur		
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo		

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.