

Menú Junio 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

					DÍA 1															
					FESTIVO															
DÍA 4				DÍA 5			DÍA 6			DÍA 7			DÍA 8							
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo, aceite)				Pasta al ajillo (Pasta, ajo, aceite)			Estofado de garbanzos (Garbanzos, patata, cebolla, pimientos, ajo, zanahoria)			Patatas riojanas (Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)			Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)						
	Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite)				Atún con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito)			Alitas de pollo al horno (Alitas de pollo, ajo, aceite)			Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite)			Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)						
	Champiñones salteados				Ensalada de lechuga			Zanahorias rehogadas			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	29,6	47,4925	70,0	776,7	34,30	28,111	103,86	893,52	63,659	33,8019	105,3	841	30,213	46,5	78,9	822,79	42,085	27,9	108,198
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta			Patata + Pescado + Lácteo			Arroz + Ave + Fruta			Verdura + Huevo + Fruta						
DÍA 11				DÍA 12			DÍA 13			DÍA 14			DÍA 15							
	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria)				Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito, y queso)			Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)			Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo)			Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)						
	Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite)				Filete de bacalao (Bacalao, harina, aceite)			Hamburguesa de ternera en salsa de tomate (carne de ternera, harina, tomate frito y tomate triturado)			Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite)			Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)						
	Ensalada de tomate y maíz				Zanahorias al ajillo			Patatas panadera			Ensalada de lechuga			Repollo rehogado						
	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.	832,6	36,9	31,2	108,6	898,5	33,3	36,6	125,0	787,4	27,1	42,2	79,9	814,8	31,5	27,2	118,8	833,7	36,4	34,0	101,3
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo			Pasta + Huevo + Fruta			Verdura + Carne + Fruta			Arroz + Pescado + Lácteo						
DÍA 18				DÍA 19			DÍA 20			DÍA 21										
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)				Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite)			Ensalada de garbanzos (Garbanzos, tomate, zanahoria, maíz, pimientos)			Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún)			 <p>¡FELIZ VERANO!</p>						
	Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)				Caballa en aceite (pescado azul)			Tortilla francesa (huevo, aceite)			Pizza de jamón y queso (base pan, tomate, jamón york, queso mozzarella, oregano)									
	Ensalada de lechuga				Guisantes salteados			Champiñones rehogados			Postre especial									
	Fruta, pan, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche			Fruta, pan integral, agua y leche			Fruta, pan, agua y leche									
V.N.	828,5	22,2	48,623	78,9	744,84	43,8	30,5753	76,3	709	19,56	39,77	71,84	836,35	30,79	36,0	103,58				
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Fruta				Verdura + Carne + Fruta			Patata + Ave + Lácteo			Patata + Pescado + 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 - Junio 2018
Colegio Ciudad de Aquisgran

DÍA 1									
FIESTA									
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>) Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>) Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Pasta s/g al ajillo (<i>Pasta, ajo, aceite</i>) Cazón con tomate al horno (<i>Pescado azul, cebolla, tomate triturado, tomate frito</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Estofado de garbanzos (<i>garbanzos, zanahoria, patata, pimientos, ajo, cebolla</i>) Alitas de pollo (<i>pollo, laurel, ajo, aceite</i>) Zanahorias al ajillo Fruta, pan integral, agua y leche	Patatas riojanas (<i>Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla</i>) Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>) Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche				
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Lentejas estofadas (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria</i>) Tortilla de patata con calabacín (<i>huevo, patata, calabacín y aceite</i>) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/g gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>) Bacalao al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>) Filete de lomo sajonia plancha Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur	Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>) Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido (pasta 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	Patata + Ave + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo				
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		¡FELIZ VERANO! 	
	Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>) Pechuga de pollo plancha Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>) Caballa en aceite (<i>pescado azul, aceite</i>) Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de garbanzos (<i>garbanzos, maíz, zanahoria, pimientos, tomate</i>) Tortilla francesa (<i>huevo y aceite</i>) Champiñones rehogados Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada mixta (<i>lechuga, tomate, atún</i>) Salchichas de pollo al horno con tomate (<i>salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite</i>) Lácteo, pan, agua y leche	Patata + Pescado + Fruta				
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta					

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Carne - Junio 2018
Colegio Ciudad de Aquisgran

DÍA 1									
FIESTA									
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>)	Pasta al ajillo (<i>Pasta, ajo, aceite</i>)	Estofado de garbanzos (<i>garbanzos, zanahoria, patata, pimientos, ajo, cebolla</i>)	Patatas estofadas (<i>Patatas, pimientos, ajo y cebolla</i>)	Judías pintas con arroz (<i>judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo</i>)				
	Tortilla de patata (<i>patata, huevo, aceite</i>)	Atún con tomate al horno (<i>Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito</i>)	Nuggets de pescado (<i>pescado, harina, aceite</i>)	Tortilla francesa con queso (<i>huevo, queso y aceite</i>)	Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)				
	Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Zanahorias al ajillo Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche				
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Pasta + Fruta	Pasta + Huevo + Lácteo				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Lentejas estofadas (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria</i>)	Pasta gratinada (<i>Pasta, tomate triturado y frito, y queso</i>)	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>)	Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>)	Sopa de pasta				
	Tortilla de patata con calabacín (<i>huevo, patata, calabacín y aceite</i>)	Filete de bacalao (<i>Bacalao, harina, aceite</i>)	Tortilla francesa (<i>huevo, aceite</i>)	Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>)	Garbanzos estofados (<i>garbanzos, ajo, patata y zanahoria</i>)				
	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y yogur	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche				
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo				
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21			
	Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>)	Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>)	Ensalada de garbanzos (<i>garbanzos, maíz, zanahoria, pimientos, tomate</i>)	Ensalada mixta (<i>lechuga, tomate, atún</i>)	 <p>¡FELIZ VERANO!</p>				
	Empanadillas de atún (<i>Harina de trigo, cebolla, tomate, atún</i>)	Caballa en aceite (<i>pescado azul, aceite</i>)	Tortilla francesa (<i>huevo y aceite</i>)	Tortilla de patata (<i>patata, huevo, aceite</i>)					
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Champiñones rehogados Fruta, pan integral, agua y leche	Helado, pan, agua y leche					
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta					

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Gluten, Huevo ni Nueces - Junio 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

DÍA 1									
FIESTA									
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Coliflor rehogada (coliflor,ajo,aceite)	Pasta s/g ni hvo al ajillo (Pasta,ajo,aceite)	Estofado de garbanzos (garbanzos, zanahoria, patata, pimientos, ajo, cebolla)	Patatas riojanas (Patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla)	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)				
	Salchichas de pollo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite)	Cazón con tomate al horno (Pescado azul,cebolla,tomate triturado, tomate frito)	Alitas de pollo (pollo,laurel,ajo,aceite)	Filete de lomo sajonia plancha	Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)				
	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga	Zanahorias al ajillo	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	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria)	Pasta s/g ni hvo napolitana (Pasta, tomate triturado y frito)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito, y ajo)	Sopa de cocido (pasta s/g ni hvo) (fideos y caldo de cocido)				
	Pechuga de pollo plancha	Bacalao al horno (pescado, cebolla y aceite)	Filete de lomo sajonia plancha	Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)				
	Ensalada de tomate y maíz	Zanahorias al ajillo	Patatas panadera	Ensalada de lechuga	Repollo rehogado				
	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				
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Fruta	Patata + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo				
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21			
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite)	Ensalada de garbanzos (garbanzos, maíz,zanahoria, pimientos, tomate)	Ensalada mixta (lechuga, tomate,atún)					
	Pechuga de pollo plancha	Caballa en aceite (pescado azul, aceite)	Filete de lomo sajonia plancha	Salchichas de pollo al horno con tomate (salchichas, tomate natural, azúcar, sal y aceite)					
	Ensalada de lechuga	Guisantes salteados	Champiñones rehogados	Lácteo, pan, agua y leche					
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Patata + Pescado + Fruta					
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo						

¡FELIZ VERANO!



PAN SIN GLUTEN
LÁCTEOS SIN HUEVO NI NUECES
FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Huevo ni Carne - Junio 2018
Colegio Ciudad de Aquisgran

DÍA 1						
FESTIVO						
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	Coliflor rehogada (<i>coliflor, ajo, aceite</i>)	Pasta s/hvo al ajillo (<i>Pasta, ajo, aceite</i>)	Estofado de garbanzos (<i>Garbanzos, patata, cebolla, pimientos, ajo, zanahoria</i>)	Patatas estofadas (<i>Patatas, 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, cebolla y maíz	Cazón con tomate al horno (<i>Pescado azul, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito</i>)	Ensalada de lechuga	Queso fresco	Merluza al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)	
	Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Zanahorias rehogadas Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pasta + Fruta	
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Lentejas estofadas (<i>lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria</i>)	Pasta s/hvo napolitana (<i>Pasta, tomate triturado y frito</i>)	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y aceite</i>)	Arroz con tomate (<i>Arroz, tomate triturado y frito, y ajo</i>)	Sopa de pasta	
	Zanahoria rehogada	Bacalao al horno (<i>pescado, cebolla y aceite</i>)	Ensalada de arroz, tomate, zanahoria, cebolla y maíz	Cazón encebollado (<i>pescado azul, cebolla, laurel y aceite</i>)	Garbanzos estofados (<i>garbanzos, ajo, patata y zanahoria</i>)	
	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	DÍA 21	
	Judías verdes con tomate (<i>judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal</i>)	Puré de calabacín (<i>calabacín, patata y aceite</i>)	Ensalada de garbanzos (<i>Garbanzos, tomate, zanahoria, maíz, pimientos</i>)	Ensalada mixta (<i>lechuga, tomate, atún</i>)		
	Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz	Caballa en aceite (<i>pescado azul</i>)	Menestra de verduras	Zanahoria rehogada		
	Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Champiñones rehogados Fruta, pan integral, agua y leche	Patatas fritas Lácteo, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Pasta + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta		

¡FELIZ VERANO!



LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.