

Menú Marzo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgrán

		DIA 1										DIA 2								
		V.N.					Propuesta Cenas					Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)		Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito y ajo)						
												Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)		Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite)						
												Repollo rehogado		Ensalada de lechuga						
		V.N.					Propuesta Cenas					Fruta, pan, agua y leche		Fruta, pan, agua y leche						
												833,7	36,4	34,0	101,3					
												814,8	31,5	27,2	118,8					
												Verdura + Pescado + Lácteo								
												Pasta + Carne + Fruta								
		DIA 5			DIA 6			DIA 7			DIA 8			DIA 9						
		Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)			Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite)			Paella de verduras y pollo (arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)			Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)			FESTIVO						
		Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)			Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)			Tortilla francesa			Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)									
		Ensalada de lechuga			Guisantes salteados			Ensalada de lechuga y tomate			Repollo rehogado									
		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	48,6	78,9	708,4	31,9	32,0	77,0	777,7	24,0	24,2	123,6	833,7	36,4	34,0	101,3				
		Propuesta Cenas			Pasta + Huevo + Lácteo			Verdura + Carne + Fruta			Patata + Verdura + Fruta			Arroz + Ave + Lácteo						
		DIA 12			DIA 13			DIA 14			DIA 15			DIA 16						
		Arroz campesina (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)			Lentejas con chorizo (Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)			Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)			Garbanzos encebollados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)			Pasta gratinada (pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)						
		Tortilla francesa con atún (huevo, atún y aceite)			Merluza en salsa verde (pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)			Jamoncitos de pollo al chilindrón (pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)			Lomo asado (lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)			Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo)						
		Ensalada de lechuga			Guisantes al horno			Patatas dado			Zanahorias rehogadas			Ensalada de tomate y maíz						
		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.	791,7	28,0	29,2	111,0	879,9	49,0	30,8	109,1	806,2	44,0	34,1	85,7	855,8	55,2	27,8	102,0				
		Propuesta Cenas			Pasta + Verdura + Fruta			Verdura + Carne + Fruta			Arroz + Huevo + Lácteo			Verdura + Pescado + Fruta						
		DIA 19			DIA 20			DIA 21			DIA 22			DIA 23						
		Pasta boloñesa (pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)			Alubias blancas estofadas (alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)			Arroz con magro (arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)			Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)			Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, aceite y pan tostado)						
		Caballa en aceite (pescado azul)			Croquetas de jamón (leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla)			Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)			Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)			Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla)						
		Ensalada de lechuga			Ensalada de tomate y cebolla			Pimientos asados			Repollo rehogado			Ensalada de tomate y maíz						
		Fruta, pan, agua y leche			Fruta, pan, agua y leche			Fruta, pan integral, agua y leche			Fruta, pan, agua y leche			Fruta, pan, agua y leche						
V.N.	868,5	49,3	30,8	104,4	908,8	29,1	34,8	124,3	849,9	31,6	32,7	57,0	833,7	36,4	34,0	101,3				
		Propuesta Cenas			Patata + Carne + Lácteo			Arroz + Huevo + Fruta			Verdura + Ave + Lácteo			Pasta + Verdura + Fruta						
		DIA 26			DIA 27			DIA 28			DIA 29			DIA 30						
		SEMANA SANTA																		

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Carne - Marzo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgrán

					DÍA 1	DÍA 2
Propuesta Cenas					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	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito y ajo) Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal) Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite) Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite) Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	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		FESTIVO
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo		DÍA 9
Propuesta Cenas	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	
	Arroz campesina (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa con atún (huevo, atún y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas estofadas (Lentejas, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Merluza en salsa verde (pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla) Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Ensalada de arroz, huevo, tomate natural, cebolla y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Garbanzos encebollados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) Halibut empanado (pescado, harina y aceite) Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate frito y triturado y ajo) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	DÍA 23
Propuesta Cenas	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22		
	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo) Croquetas de bacalao (leche, bacalao, harina de trigo, pan rallado y cebolla) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche	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	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, aceite y pan tostado) Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	DÍA 30
SEMANA SANTA						

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Carne ni Huevo - Marzo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgrán

						DÍA 1	DÍA 2
Propuesta Cenas						Sopa de pasta (fideos s/hvo) (fideos y caldo de verduras)	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito y ajo)
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	Garbanzos estofados (garbanzos, ajo, patata y zanahoria)	Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite)
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite)	Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (fideos y caldo de verduras)	Pasta + Verdura + Fruta	Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga
	Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Garbanzos estofados (garbanzos, ajo, patata y zanahoria)	FESTIVO	Repollo rehogado	Fruta, pan, agua y leche
	Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes salteados	Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado		Fruta, pan, agua y leche	
	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo			
Propuesta Cenas	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16		
	Arroz campesina (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)	Lentejas estofadas (Lentejas, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)	Garbanzos encebollados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate frito y triturado y ajo)		
	Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Merluza en salsa verde (pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)	Ensalada de arroz, tomate natural, cebolla y maíz	Halibut empanado (pescado, harina y aceite)	Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz		
	Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes al horno	Patatas dado	Zanahorias rehogadas	Fruta, pan, agua y leche		
	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo		
Propuesta Cenas	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23		
	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)	Arroz con tomate (arroz, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (fideos y caldo de verduras)	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, aceite y pan tostado)		
	Caballa en aceite (pescado azul)	Ensalada de lechuga, tomate natural, atún, cebolla y maíz	Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)	Garbanzos estofados (garbanzos, ajo, patata y zanahoria)	Ensalada de arroz, atún, tomate, zanahoria, cebolla y maíz		
	Ensalada de lechuga	Fruta, pan, agua y leche	Pimientos asados	Repollo rehogado	Fruta, pan, agua y leche		
	Fruta, pan, agua y leche		Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche		
	Patata + Verdura + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Fruta		
Propuesta Cenas	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30		
						SEMANA SANTA	
						LÁCTEOS SIN HUEVO	
						FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.	

Menú sin Gluten, Huevo ni Frutos Secos - Marzo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgrán

Propuesta Cenas					DIA 1	DIA 2
	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal) Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite) Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite) Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras y pollo (arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito) Filete de lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Sopa de cocido (fideos s/g ni hvo) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito y ajo) Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Lácteo		DIA 9
	Arroz campesina (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas con chorizo (Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla) Merluza en salsa verde (pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla) Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Jamoncitos de pollo al chilindrón (pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Garbanzos encebollados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) Lomo asado (lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco) Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/g ni hvo con tomate (pasta, tomate frito y triturado y ajo) Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	FESTIVO
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	DIA 16
	Pasta s/g ni hvo boloñesa (pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo) Filete de lomo de sajonia plancha Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Arroz con magro (arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche	Sopa de cocido (fideos s/g ni hvo) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Ensalada de arroz, atún, tomate, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	DIA 23
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	DIA 30
	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	
SEMANA SANTA						

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Gluten - Marzo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgrán

					DIA 1	DIA 2
Propuesta Cenas					Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito y ajo) Cazón encebollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta
	Judías verdes con tomate (judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)	Puré de calabacín (calabacín, patata y aceite)	Paella de verduras y pollo (arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)	Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)		
	Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Tortilla francesa	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	FESTIVO	
	Fruta, pan, agua y yogur	Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Ave + Lácteo		
	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	
	Arroz campesina (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)	Lentejas con chorizo (Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)	Garbanzos encebollados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)	Pasta s/g gratinada (pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)	
	Tortilla francesa con atún (huevo, atún y aceite)	Merluza en salsa verde (pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)	Jamoncitos de pollo al chilindrón (pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)	Lomo asado (lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)	Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz	
	Ensalada de lechuga	Guisantes al horno	Patatas dado	Zanahorias rehogadas	Fruta, pan, agua y leche	
	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	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	DIA 23
	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22		
	Pasta s/g boloñesa (pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)	Alubias blancas estofadas (alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)	Arroz con magro (arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)	Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)	
	Caballa en aceite (pescado azul)	Filete de pechuga de pollo plancha	Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla)	
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla	Pimientos asados	Repollo rehogado	Ensalada de tomate y maíz	
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	DIA 30
	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29		
SEMANA SANTA						

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ