

Menú Marzo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

DÍA 1										DÍA 2										
Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i> Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i> Rapollo rehogado Fruta, pan, agua y leche										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										
V.N.	833,7 36,4 34,0 101,3									814,8	31,5 27,2 118,8									
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo									Pasta + Carne + Fruta										
DÍA 5					DÍA 6				DÍA 7				DÍA 8				DÍA 9			
Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i> Albóndigas mixtas en salsa <i>(carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)</i> Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur					Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i> Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i> Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche				Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche				Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i> Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i> Rapollo rehogado Fruta, pan, agua y leche				FESTIVO			
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							
DÍA 12					DÍA 13				DÍA 14				DÍA 15				DÍA 16			
Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i> Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i> Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur					Lentejas con chorizo <i>(Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i> Merluza en salsa verde <i>(pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)</i> Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche				Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i> Jamoncitos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i> Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche				Garbanzos encebollados <i>(garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i> Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i> Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche				Pasta gratinada <i>(pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)</i> Crujiente de bacalao <i>(bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo)</i> Ensalada de tomate y maíz 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	966,8	27,3	39,8	131,2
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Arroz + Huevo + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo			
DÍA 19					DÍA 20				DÍA 21				DÍA 22				DÍA 23			
Pasta boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i> Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i> Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche					Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i> Croquetas de jamón <i>(leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla)</i> Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche				Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)</i> Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i> Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche				Sopa de cocido <i>(fideos y caldo de cocido)</i> Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i> Rapollo rehogado Fruta, pan, agua y leche				Crema de calabaza con picatostes <i>(calabaza, patata, aceite y pan tostado)</i> Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i> Ensalada de tomate y maíz 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	765,6	22,3	36,0	91,2
Propuesta Cenas	Patata + Carne + Lácteo				Arroz + Huevo + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Pasta + Verdura + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta			
DÍA 26					DÍA 27				DÍA 28				DÍA 29				DÍA 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 ALÉRGICOS 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 Aquisgran

DÍA 1				DÍA 2	
	Sopa de pasta (fideos s/hvo) <i>(fideos y caldo de verduras)</i> Garbanzos estofados <i>(garbanzos, ajo, patata y zanahoria)</i> Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche Verdura + Pescado + Lácteo			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 Pasta + Verdura + Fruta	
Propuesta Cenas					
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i> Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i> Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i> Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras <i>(arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Sopa de pasta (fideos s/hvo) <i>(fideos y caldo de verduras)</i> Garbanzos estofados <i>(garbanzos, ajo, patata y zanahoria)</i> Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	FESTIVO
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo	
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i> Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i> Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas estofadas <i>(Lentejas, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i> Merluza en salsa verde <i>(pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)</i> Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i> Ensalada de arroz, huevo, tomate natural, cebolla y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Garbanzos encebollados <i>(garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i> Halibut empanado <i>(pescado, harina y aceite)</i> Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Pasta s/hvo con tomate <i>(pasta, tomate frito y triturado y ajo)</i> Crujiente de bacalao <i>(bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo)</i> 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 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Pasta s/hvo con tomate <i>(pasta, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i> Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i> Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i> Croquetas de bacalao <i>(leche, bacalao, harina de trigo, pan rallado y cebolla)</i> Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate <i>(arroz, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)</i> Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i> Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche	Sopa de pasta (fideos s/hvo) <i>(fideos y caldo de verduras)</i> Garbanzos estofados <i>(garbanzos, ajo, patata y zanahoria)</i> Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza con picatostes <i>(calabaza, patata, aceite y pan tostado)</i> Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i> 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 26		DÍA 27		DÍA 28	
DÍA 29		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

Colegio Ciudad de Aquisgran

SEMANA SANTA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin Gluten, Huevo ni Frutos Secos - Marzo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

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

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

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 Gluten - Marzo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

		DÍA 1		DÍA 2		
		Sopa de cocido (fideos s/g) <i>(fideos y caldo de cocido)</i>		Arroz con tomate <i>(Arroz, tomate triturado y frito y ajo)</i>		
		Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>		Cazón encebollado <i>(pescado azul, cebolla, laurel y aceite)</i>		
		Repollo rehogado		Ensalada de lechuga		
		Fruta, pan, agua y leche		Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta			Verdura + Pescado + Lácteo		Pasta + Carne + Fruta	
Cenas						
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		
Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, tomate triturado y frito, aceite y sal)</i>		Puré de calabacín <i>(calabacín, patata y aceite)</i>		Paella de verduras y pollo <i>(arroz, pollo, pimientos, guisantes, alcachofas, cebolla, ajo y tomate frito)</i>		
Ensalada de patata, zanahoria, atún, cebolla y maíz		Halibut al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>		Tortilla francesa		
Fruta, pan, agua y yogur		Guisantes salteados Fruta, pan, agua y leche		Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche		
Propuesta	Pasta + Huevo + Lácteo		Verdura + Carne + Fruta		Patata + Verdura + Fruta	
Cenas						
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		
Arroz campesina <i>(arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>		Lentejas con chorizo <i>(Lentejas, chorizo, patata, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)</i>		Crema de zanahoria <i>(zanahoria, patata y aceite)</i>		
Tortilla francesa con atún <i>(huevo, atún y aceite)</i>		Merluza en salsa verde <i>(pescado, harina de maíz, guisantes y cebolla)</i>		Jamoncitos de pollo al chilindrón <i>(pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)</i>		
Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y yogur		Guisantes al horno Fruta, pan, agua y leche		Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche		
Propuesta	Pasta + Verdura + Fruta		Verdura + Carne + Fruta		Arroz + Huevo + Lácteo	
Cenas						
DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		
Garbanzos encebollados <i>(garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</i>		Pasta s/g gratinada <i>(pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)</i>		Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz		
Lomo asado <i>(lomo, cebolla, ajo perejil y vino blanco)</i>		Ensalada de lechuga, zanahoria, atún, cebolla y maíz		Fruta, pan, agua y leche		
Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche		Fruta, pan, agua y leche		Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta	Verdura + Ave + Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo		Verdura + Pescado + Lácteo	
Cenas						
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		
Pasta s/g boloñesa <i>(pasta, carne picada, tomate triturado y frito, cebolla y ajo)</i>		Alubias blancas estofadas <i>(alubias, patata, pimiento, zanahoria, cebolla y ajo)</i>		Arroz con magro <i>(arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)</i>		
Caballa en aceite <i>(pescado azul)</i>		Filete de pechuga de pollo plancha		Limanda al horno <i>(pescado, cebolla y aceite)</i>		
Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche		Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche		Pimientos asados Fruta, pan integral, agua y leche		
Propuesta	Patata + Carne + Lácteo		Arroz + Huevo + Fruta		Verdura + Ave + Lácteo	
Cenas						
DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24		
Sopa de cocido (fideos s/g) <i>(fideos y caldo de cocido)</i>		Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y aceite)</i>		Tortilla de patata <i>(huevo, patata y cebolla)</i>		
Cocido completo <i>(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</i>		Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche		Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche		
Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche		Fruta, pan, agua y leche		Fruta, pan, agua y leche		
Propuesta	Pasta + Verdura + Fruta		Verdura + Pescado + Fruta		Verdura + Pescado + Fruta	
Cenas						
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28		

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