

Menú Mayo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

	DÍA 1				DÍA 2				DÍA 3				DÍA 4							
	FESTIVO				Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur				Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite) Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche				Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche							
V.N.					758,7	18,0	23,9	125,6	725,2	46,2	29,3	73,7	824,5	41,0	30,7	102,2				
Propuesta Cenas					Patata + Carne + Fruta				Pasta + Pescado + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta							
	DÍA 7				DÍA 8				DÍA 9				DÍA 10				DÍA 11			
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche				Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla de patata (huevo, patata y aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche				Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal) Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche				Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche				Sopa de cocido (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 yogur			
V.N.	966,8	27,3	39,8	131,2	856,6	34,1	31,8	112,1	864,9	47,8	28,0	111,2	866,7	34,1	32,5	117,3	833,7	36,4	34,0	101,3
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta				Arroz + Pescado + Lácteo				Pasta + Huevo + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Patata + Pescado + Fruta			
	DÍA 14				DÍA 15				DÍA 16				DÍA 17				DÍA 18			
	Arroz cinco delicias (arroz, zanahoria, guisantes, fiambre cerdo, gambas) Atún con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche				Ensalada de garbanzos (garbanzos, tomate natural, pimientos, cebolla, maíz, zanahoria) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche				Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado) Croquetas de jamón (leche, jamón curado, harina de trigo, pan rallado y cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche				Pasta Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur				Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimienta roja) Tortilla de jamón york (huevo y jamon de york) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche			
V.N.	837,8	33,0	27,4	123,1	931,7	33,6	44,1	118,1	810,9	16,6	39,2	104,0	903,5	38,4	39,3	105,1	894,2	50,5	30,1	111,8
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Arroz + Huevo + Fruta				Verdura + Ave + Fruta				Patata + Pescado + Lácteo			
	DÍA 21				DÍA 22				DÍA 23				DÍA 24				DÍA 25			
	Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche				Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro) Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche				Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche				Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo) Muslito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla) Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche				Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur			
V.N.	873,9	48,4	31,7	104,3	748,7	33,2	31,5	86,2	798,4	33,0	31,8	98,2	820,7	44,3	25,9	109,0	725,4	36,9	28,8	86,1
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo				Arroz + Verdura + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Pasta + Huevo + Fruta				Patata + Ave + Fruta			
	DÍA 28				DÍA 29				DÍA 30				DÍA 31							
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo) Daditos de salmón (salmón, pan rallado, harina de trigo, huevo líquido) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche				Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla de patata (patata, huevo, aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur				Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada) Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche				FESTIVO							
V.N.	975,0	28,8	43,2	122,1	852,8	36,1	31,6	111,7	935,0	30,4	48,5	104,3								
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo											

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 - Mayo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite) Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, huevo, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas		Patata + Verdura + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maíz y harina de trigo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla de patata (huevo, patata y aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal) Nuggets de pescado (pescado, harina de trigo) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de pasta Garbanzos estofados (garbanzos, ajo, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Atún con tomate al horno (Atún, cebolla, harina, tomate triturado, tomate frito) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de garbanzos (garbanzos, tomate natural, pimientos, cebolla, maíz, zanahoria) Tortilla de patata (huevo, patata y aceite) Lechuga aliñada Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado) Croquetas de bacalao (leche, bacalao, harina de trigo, pan rallado y cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Pasta napolitana (pasta, tomate triturado y frito) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado y frito) Caballa en aceite (pescado azul) Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro) Empanadillas de atún (Harina de trigo, cebolla, tomate, atún) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Guisantes salteados (guisantes, cebolla, ajo) Tortilla de patata con cebolla (patata, huevo, cebolla, ceite) Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas guisadas (Patatas, cebolla, pimientos, ajo) Daditos de salmón (salmón, pan rallado, harina de trigo, huevo líquido) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla de patata (patata, huevo, aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de pasta (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Arroz + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Gluten - Mayo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite) Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas		Patata + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta s/g con tomate y queso (pasta, tomate triturado y frito, y queso) Bacalao al horno (pescado, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla de patata (huevo, patata y aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal) Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche	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 yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Arroz cinco delicias (arroz, zanahoria, guisantes, fiambre cerdo, gambas) Sardinillas con tomate (Pescado azul, tomate triturado, tomate frito) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de garbanzos (garbanzos, tomate natural, pimientos, cebolla, maíz, zanahoria) Pechuga de pollo plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza (calabaza, patata, aceite) Filete de lomo sajonia Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Pasta s/g Amatriciana (pasta, panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo) Tortilla de jamón york (huevo y jamon de york) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta s/g con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro) Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Tortilla de espinacas (huevo, espinacas y aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo) Musliito de pollo asado (pollo, ajo, cebolla) Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Huevo + Fruta	Patata + Ave + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo) Salmón al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Tortilla de patata (patata, huevo, aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de pasta s/g (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada) Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Gluten , Huevo ni Nueces - Mayo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y ajo) Filete de sajonia plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur Patata + Verdura + Fruta	Crema de espinacas (espinacas, patata,aceite) Alitas de pollo al horno (alitas de pollo, ajo y laurel) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche Pasta + Pescado + Lácteo	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche Verdura + Carne + Fruta	
Propuesta Cenas					
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta s/g ni hvo con tomate (pasta, tomate triturado y frito) Bacalao al horno (pescado,cebolla,aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche Verdura + Ave + Fruta	Judias pintas estofadas (judias pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Pechuga de pollo plancha Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche Arroz + Pescado + Lácteo	Coliflor rehogada (coliflor,aceite,sal) Magro con tomate (magro, tomate frito y triturado, cebolla y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche Pasta + Verdura + Fruta	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Emperador al horno (pescado,azul ,cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche Verdura + Carne + Lácteo	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 yogur Patata + Pescado + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Arroz cinco delicias (arroz, zanahoria, guisantes, fiambre cerdo, gambas) Sardinias con tomate (Pescado azul, tomate triturado, tomate frito) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche Verdura + Carne + Fruta	Ensalada de garbanzos (garbanzos, tomate natural, pimientos, cebolla, maiz, zanahoria) Pechuga de pollo plancha Patatas dado Fruta, pan, agua y leche Verdura + Pescado + Lácteo	Crema de calabaza (calabaza, patata, aceite) Filete de lomo sajonia Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche Arroz + Verdura + Fruta	Pasta s/g ni hvo Amatriciana (pasta,panceta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado) Merluza al horno (pescado,cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur Verdura + Ave + Fruta	Lentejas castellana (lenteja,cebolla,patata,tomate,pimiento rojo) Pechuga de pavo plancha Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche Patata + Pescado + Lácteo
Propuesta Cenas					
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta s/g ni hvo con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo) Caballa en aceite (pescado azul) Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche Verdura + Carne + Lácteo	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro) Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Patatas revolconas Fruta, pan, agua y leche Arroz + Verdura + Fruta	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Limanda al horno (pescado,cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche Verdura + Pasta + Lácteo	Guisantes salteados con jamón (guisantes, jamón york, cebolla, ajo) Muslito de pollo asado(pollo ,ajo, cebolla) Champiñón al ajillo Fruta, pan, agua y leche Pasta + Pescado + Fruta	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Halibut al horno (pescado,cebolla,aceite) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur Patata + Ave + Fruta
Propuesta Cenas					
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas a la riojana (Patatas, chorizo, cebolla, pimientos, ajo) Salmón al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche Arroz + Carne + Fruta	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Lomo de sajonia plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur Verdura + Ave + Fruta	Ensalada de pasta s/g ni hvo (Pasta, atún, tomate natural, maiz, zanahoria rallada) Salchichas de pavo con tomate (Salchichas de pavo, tomate frito y triturado) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche Verdura + Pescado + Lácteo	FESTIVO	
Propuesta Cenas					

PAN SIN GLUTEN
LÁCTEOS SIN HUEVO NI NUECES

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Carne ni Huevo - Mayo 2018

Colegio Ciudad de Aquisgran

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	
	FESTIVO	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de espinacas (espinacas, patata, aceite) Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Cazón adobado (pescado azul, vinagre y orégano) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas		Patata + Verdura + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura + Arroz + Fruta	
	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate triturado y frito) Bacalao al horno (pescado, cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Judías pintas estofadas (judías pintas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Coliflor rehogada (coliflor, aceite, sal) Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo) Emperador al horno (pescado, azul, cebolla y aceite) Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Sopa de pasta (fideos s/hvo) Garbanzos estofados (garbanzos, ajo, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Arroz con verduras (arroz, pimientos, guisante, alcachofa, tomate triturado y frito, cebolla y ajo) Sardinias con tomate (Pescado azul, tomate triturado, tomate frito) Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de garbanzos (garbanzos, tomate natural, pimientos, cebolla, maíz, zanahoria) Zanahoria salteada Lechuga aliñada Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza con picatostes (calabaza, patata, pan tostado) Ensalada de arroz, tomate, atún, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Pasta s/hvo napolitana (pasta, tomate triturado y frito) Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite) Menestra de verduras Fruta, pan, agua y yogur	Lentejas castellana (lenteja, cebolla, patata, tomate, pimiento rojo) Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Pasta s/hvo con tomate (pasta, tomate triturado y frito) Caballa en aceite (pescado azul) Pimiento asado y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro) Ensalada de patata, tomate natural, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Guisantes salteados (guisantes, cebolla, ajo) Ensalada de arroz, tomate, atún, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y leche	Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina, aceite) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Patatas guisadas (Patatas, cebolla, pimientos, ajo) Salmón al horno (pescado azul, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito, y zanahoria) Ensalada de arroz, tomate, zanahoria, cebolla y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Ensalada de pasta s/hvo (Pasta, atún, tomate natural, maíz, zanahoria rallada) Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) Patatas panadera Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta	Verdura + Arroz + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.