Menú Diciembre 2017
Colegio Europa

															DÍA 1	
															Lentejas estofadas *(lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)* Halibut a la andaluza *(pescado, harina y aceite)* Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	
V.N.															697,59	38,99	25,33	83,28
Propuesta Cenas															Verdura + Carne + Fruta	
	DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6				DÍA 7		DÍA 8	
	Arroz con tomate *(Arroz, tomate y ajo)* Cinta de lomo adobada al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche				Crema de verduras *(patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)* Cazón adobado *(pescado, vinagre, pimentón, orégano, aceite y sal)* Ensalada de tomate y orégano Fruta, pan, agua y leche				FESTIVO				FESTIVO		FESTIVO	
V.N.	696,64	29,37	24,31	94,72	568,99	24,31	29,33	53,97								
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Fruta				Arroz + Ave + Fruta											
	DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13				DÍA 14		DÍA 15	
	Macarrones gratinados *(pasta, tomate y queso)* Boquerones a la andaluza *(pescado, harina y aceite)* Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche				Judías pintas con arroz *(judías, arroz, patata, cebolla, aceite y ajo)* Huevos rellenos de atún *(huevo, atún y tomate frito)* Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche				Crema de zanahoria *(zanahoria, patata y aceite)* Pollo asado *(pollo, cebolla, ajo y aceite)* Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche				Arroz con magro *(arroz, magro, tomate triturado, pimiento, ajo, cebolla y aceite)* Merluza al horno *(pescado, cebolla y aceite)* Guisantes rehogados Fruta, pan, agua y yogur				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 leche			
V.N.	724,80	33,60	28,44	89,47	715,69	35,38	25,03	91,51	620,90	38,32	26,22	60,29	537,44	30,05	30,07	39,09	838,28	34,81	41,69	84,64
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Pasta + Pescado + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Arroz + Verdura + Fruta			
	DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20				DÍA 21		DÍA 22	
	Crema de calabacín *(calabacín, patata y aceite)* Filetes rusos con tomate *(carne picada mixta y tomate frito)* Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche				Tallarines con chorizo *(pasta, tomate frito y chorizo)* Limanda al horno *(pescado, cebolla y aceite)* Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche				Alubias estofadas *(alubias, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)* Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur				Paella de verduras y pollo *(arroz, pollo, pimientos, cebolla y tomate frito)* Caballa en aceite Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche				Ensalada mixta *(lechuga, tomate y atún)* Hamburguesa de ternera al horno Patatas chips Postre navideño y refrescos sin cafeína			
V.N.	789,35	30,82	34,14	92,44	803,33	35,03	36,14	90,47	734,39	29,10	29,02	90,30	597,73	40,63	28,07	46,94	717,65	27,39	49,06	46,44
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Lácteo				Verdura + Ave + Fruta				Arroz + Pescado + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta			
	DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27				DÍA 28		DÍA 29	
	¡ FELIZ NAVIDAD !				FESTIVO				FESTIVO				FESTIVO		FESTIVO	

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