

Menú Febrero 2018
Colegio Europa

| | | DÍA 1 | | | | DÍA 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--------|--|--------|--|--------|---|--------|---|------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|
| | | Pasta napolitana (pasta, tomate frito y ajo) | | | | Crema de calabacín (calabacín, patata y aceite) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Nuggets de pescado | | | | Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisantes, cebolla y ajo) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Ensalada de lechuga | | | | Patatas dadas | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fruta, pan, agua y yogur | | | | Fruta, pan, agua y leche | | | | | | | | | | | | | | | |
| Propuesta | | 928,0 | 25,6 | 46,7 | 122,0 | 770,7 | 35,9 | 33,7 | 83,0 | | | | | | | | | | | | |
| Cenas | | Patata + Verdura + Fruta | | | | Verdura + Pescado + Lácteo | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | DÍA 5 | | DÍA 6 | | DÍA 7 | | DÍA 8 | | DÍA 9 | | | | | | | | | | | |
| | | Pasta con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo) | | Puré de verduras (patata, zanahoria, apio, acelgas, calabaza, judías verdes y puerro) | | Alubias blancas estofadas (alubias blancas, patata, zanahoria, pimientos, ajo y cebolla) | | Paella de verduras (arroz, pimientos, guisantes, alcachofas, ajo, cebolla y tomate frito) | | Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) | | | | | | | | | | | |
| | | Caballa en aceite (pescado azul) | | Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) | | Tortilla francesa | | Boquerones a la andaluza (pescado azul rebocado) | | Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) | | | | | | | | | | | |
| | | Ensalada de lechuga | | Patatas revolconas | | Ensalada de tomate y cebolla | | Ensalada de lechuga | | Repollo rehogado | | | | | | | | | | | |
| | | Fruta, pan, agua y leche | | Fruta, pan, agua y leche | | Fruta, pan integral, agua y leche | | Fruta, pan, agua y yogur | | Fruta, pan, agua y leche | | | | | | | | | | | |
| V.N. | | 873,9 | 48,4 | 31,7 | 104,3 | 748,7 | 33,2 | 31,5 | 86,2 | 764,2 | 27,8 | 24,5 | 112,2 | 824,7 | 43,6 | 25,8 | 111,0 | 833,7 | 36,4 | 34,0 | 101,3 |
| Propuesta | | Patata + Carne + Lácteo | | Arroz + Verdura + Fruta | | Verdura + Pescado + Lácteo | | Verdura + Ave + Fruta | | Patata + Huevo + Fruta | | | | | | | | | | | |
| Cenas | | DÍA 12 | | DÍA 13 | | DÍA 14 | | DÍA 15 | | DÍA 16 | | | | | | | | | | | |
| | | FESTIVO | | FESTIVO | | Pasta con atún (pasta, atún, tomate triturado, zanahoria y aceite) | | Crema de zanahoria con picatostes (zanahoria, patata, pan y aceite) | | Lentejas con verduras (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Filetes rusos con tomate (carne picada, huevo, harina y tomate triturado y frito) | | Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y laurel) | | Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Guisantes rehogados | | Ensalada de tomate y maíz | | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Fruta, pan integral, agua y yogur | | Fruta, pan, agua y leche | | Fruta, pan, agua y leche | | | | | | | | | | | |
| V.N. | | | | | | 953,0 | 46,7 | 35,1 | 126,2 | 731,8 | 43,4 | 29,3 | 78,2 | 790,0 | 43,5 | 27,6 | 98,0 | | | | |
| Propuesta | | | | | | Verdura + Ave + Lácteo | | Patata + Pescado + Lácteo | | Arroz + Verdura + Fruta | | | | | | | | | | | |
| Cenas | | DÍA 19 | | DÍA 20 | | DÍA 21 | | DÍA 22 | | DÍA 23 | | | | | | | | | | | |
| | | Coliflor en tempura | | Pasta con tomate (pasta, tomate frito, cebolla y ajo) | | Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) | | Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos, ajo y cebolla) | | Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) | | | | | | | | | | | |
| | | Salchichas de pavo al horno con salsa de tomate casera (salchichas, tomate triturado y frito, azúcar, sal y aceite) | | Sardinillas al horno (pescado azul, cebolla y aceite) | | Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) | | Tortilla francesa con queso (huevo, queso y aceite) | | Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite) | | | | | | | | | | | |
| | | Champiñones salteados | | Ensalada de lechuga | | Repollo rehogado | | 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 | 29,581 | 47,4925 | 69,955 | 776,7 | 34,296 | 28,111 | 103,86 | 833,7 | 36,4 | 34,005 | 101,25 | 841 | 30,213 | 46,5163 | 78,898 | 822,79 | 42,085 | 27,8733 | 108,198 |
| Propuesta | | Verdura + Pescado + Lácteo | | Verdura + Carne + Fruta | | Patata + Pescado + Lácteo | | Arroz + Ave + Fruta | | Verdura + Huevo + Fruta | | | | | | | | | | | |
| Cenas | | DÍA 26 | | DÍA 27 | | DÍA 28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pasta gratinada (Pasta, tomate triturado y frito y queso) | | Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, ajo, tomate triturado y frito y zanahoria) | | Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite) | | Tortilla de patata con calabacín (huevo, patata, calabacín y aceite) | | Hamburguesa de ternera | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Zanahorias al ajillo | | Ensalada de tomate y maíz | | Patatas panaderas | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fruta, pan, agua y leche | | Fruta, pan, agua y leche | | Fruta, pan integral, agua y yogur | | | | | | | | | | | | | | | |
| V.N. | | 862,9 | 37,8 | 31,3 | 115,8 | 811,5 | 34,9 | 32,0 | 102,0 | 787,4 | 27,1 | 42,2 | 79,9 | | | | | | | | |
| Propuesta | | Patata + Carne + Fruta | | Verdura + Pescado + Lácteo | | Verdura + Huevo + Fruta | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cenas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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