

Menú Marzo 2018

Colegio Europa

		DÍA 1				DÍA 2														
		Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Rapollo rehogado Fruta, pan, agua y leche				Arroz con tomate (Arroz, tomate triturado y frito y ajo) Cazón encabollado (pescado azul, cebolla, laurel y aceite) 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 (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)		Tortilla francesa		Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)		FESTIVO										
	Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)	Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)		Tortilla francesa		Ensalada de lechuga y tomate		Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)												
	Ensalada de lechuga	Guisantes salteados		Ensalada de lechuga y tomate		Ensalada de lechuga y tomate		Rapollo rehogado												
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche		Fruta, pan integral, agua y leche		Fruta, pan integral, agua y leche		Fruta, pan, agua y leche												
V.N.	828,5	22,212	48,623	78,858	738,74	32,723	32,0953	84,253	777,7268	23,95048	24,23474	123,58964	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 (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)		Jamoncitos de pollo al chilindrón (pollo, pimientos, tomate frito, cebolla y ajo)		Garbanzos encabollados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)		Pasta gratinada (pasta, tomate frito y triturado, ajo y queso)										
	Tortilla francesa con york (huevo, york 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)		Patatas dado		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.	801,9	24,6	31,5	111,9	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 (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)		Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)		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)		Arroz con magro (arroz, magro, cebolla, pimiento, tomate triturado y frito, y ajo)		Pimientos asados		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		Limanda al horno (pescado, cebolla y aceite)		Rapollo rehogado		Rapollo 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		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