

# Menú Basal - Abril 2018

## Colegio Europa

DIA 2		DIA 3		DIA 4		DIA 5		DIA 6								
FESTIVO	Pasta con tomate (pasta, tomate triturado, tomate frito, ajo)	Caballa en aceite (pescado azul)	Crema de verduras con picatostes (patata,zanahoria,puerro,apio,acelgas,judias verdes,calabaza,pan tostado)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)	Paella de verduras (arroz, pimientos, j. verdes, zanahoria, guisantes, ajo, cebolla y tomate frito)											
	Caballa en aceite (pescado azul)	Pimientos asados (fruta, pan, agua y leche)	Tortilla de patata (huevo, patata)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Crujiente de bacalao (bacalao, ajo, perejil, copos de maiz y harina de trigo)											
	Pimientos asados (fruta, pan, agua y leche)	Verdura+ Ave + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Ensalada de lechuga (fruta, pan, agua y leche)											
V.N. Propuesta Cenas	810,0	45,7	26,6	103,1	762,1	21,8	35,8	90,9	833,7	36,4	34,0	101,3	934,8	21,5	35,7	138,4
DIA 9		DIA 10		DIA 11		DIA 12		DIA 13								
Pasta gratinada (pasta, tomate triturado y frito, y queso)	Lentejas con chorizo (lentejas, chorizo, patata, zanahoria, tomate triturado y frito, cebolla, ajo y pimientos)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)	Ensalada de lechuga y tomate (fruta, pan integral, agua y yogur)	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Repollo rehogado (fruta, pan, agua y leche)	Patata + Carne + Fruta							
Merluza en salsa verde (pescado, harina, guisantes y cebolla)	Tortilla francesa	San Jacobo de Pavo (fiambre magro de ave, queso, harina de trigo)	Ensalada de lechuga (fruta, pan integral, agua y yogur)	Champiñón salteado (fruta, pan, agua y yogur)	Ensalada de lechuga y tomate (fruta, pan integral, agua y yogur)	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Repollo rehogado (fruta, pan, agua y leche)	Patata + Carne + Fruta							
Guisantes rehogados (fruta, pan, agua y leche)	Ensalada de tomate y cebolla (fruta, pan, agua y leche)	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Repollo rehogado (fruta, pan, agua y leche)	Patata + Carne + Fruta							
V.N. Propuesta Cenas	876,5	42,1	31,9	114,5	804,5	15,3	41,9	97,4	814,8	31,5	27,1	118,8	833,7	36,4	34,0	101,3
DIA 16		DIA 17		DIA 18		DIA 19		DIA 20								
Sopa de arroz (arroz, cebolla, pimientos, tomate triturado, ajo)	Pasta a la Matriciana (pasta,pancetta de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito, tomate triturado)	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, tomate triturado y frito, ajo y cebolla)	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)	Crema de calabacin (calabacin,patata,aceite)	Potaje de garbanzos (garbanzo,zanahoria,patata,cebolla,pimientos,ajo)											
Cinta de lomo adobada al horno	Tortilla con queso ( huevo, queso, aceite)	Atun con tomate al horno (Atún,cebolla,harina,tomate triturado, tomate frito)	Ensalada de lechuga y yogur (fruta, pan, agua y yogur)	Roti de pavo al horno (roti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)	Tilapia al horno (pescado, cebolla y aceite)											
Patatas dado (fruta, pan, agua y leche)	Ensalada de lechuga (fruta, pan, agua y leche)	Cebolla asada (fruta, pan integral, agua y yogur)	Verdura + Huevo + Lácteo	Ensalada de lechuga y cebolla (fruta, pan, agua y leche)	Menestra de verduras (fruta, pan, agua y leche)											
V.N. Propuesta Cenas	743,8	40,0	23,5	87,2	788,7	42,8	24,0	105,2	726,1	33,7	31,5	79,7	814,2	41,6	30,6	99,8
DIA 23		DIA 24		DIA 25		DIA 26		DIA 27								
Crema de verduras (patata,zanahoria,puero,apio,acelgas,judias verdes,calabaza)	Lentejas castellana (lenteja,cebolla,patata,tomate,pimiento rojo)	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)	Fideua de verduras (pasta,cebolla,pimientos,tomate frito,ajo)												
Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal)	Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)	Hallibut a la andaluza (pescado,harina,aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Emperador al horno (pescado,cebolla,aceite)												
Patatas dado (fruta, pan, agua y leche)	Ensalada de tomate y maiz (fruta, pan, agua y leche)	Ensalada de lechuga y cebolla (fruta, pan integral, agua y yogur)	Repollo rehogado (fruta, pan, agua y leche)	Champiñón salteado (fruta, pan, agua y leche)												
V.N. Propuesta Cenas	880,7	21,8	48,3	93,7	836,1	32,1	27,2	124,5	833,7	36,4	34,0	101,3	828,6	35,1	32,8	105,5
DIA 23		DIA 24		DIA 25		DIA 26		DIA 27								
Crema de verduras (patata,zanahoria,puero,apio,acelgas,judias verdes,calabaza)	Lentejas castellana (lenteja,cebolla,patata,tomate,pimiento rojo)	Arroz con tomate (arroz, tomate triturado y frito, y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)	Fideua de verduras (pasta,cebolla,pimientos,tomate frito,ajo)												
Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal)	Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)	Hallibut a la andaluza (pescado,harina,aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Emperador al horno (pescado,cebolla,aceite)												
Patatas dado (fruta, pan, agua y leche)	Ensalada de tomate y maiz (fruta, pan, agua y leche)	Ensalada de lechuga y cebolla (fruta, pan integral, agua y yogur)	Repollo rehogado (fruta, pan, agua y leche)	Champiñón salteado (fruta, pan, agua y leche)												
V.N. Propuesta Cenas	880,7	21,8	48,3	93,7	836,1	32,1	27,2	124,5	833,7	36,4	34,0	101,3	828,6	35,1	32,8	105,5

### 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