Menú Noviembre 2017 Colegio Nuestra Señora de Peñahora

FESTIVO FRUST, pan, apally leche Festia, pan, agany leche Fest			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Processa DIA 5 Lentejas estadadas (invitos), patita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y lecho) Fruita, pome aguar y lecho (patita, pome aguar y le					(judías pintas patata, zanahoria, pimientos, cebolla y
Pruta para, agus y leche Pruta, para, agus y leche P			FESTIVO	Tortilla francesa	Delicias de calamar
Value				Ensalada de tomate y lechuga	Ensalada de lechuga y cebolla
Proposeta Centa					
Cenas					
Lestrejas estoladas (monte y primitions, cobolis, formite y paralles) (mars, formate y questions) Macarrones gratinados (paris, formate y questions) Deditios de salminó (paris, formate y questions) Deditios de salminó (paris, formate y questions) Ensalada de lechuga y maiz Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Pruta, pan, agua y					
		DÍA 7		DÍA 9	DÍA 10
Classification Clas	(lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y		(patata, zanahoria, acelga, calabaza, judías verdes		
Fruta, pan, agua y leche			Hamburguesa de ternera al horno		(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo,
Propuesta Prop	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	,		0,	
Propuesta Verdura + Pescado + Lácteo Patala + Carne + Fruta DIA 15					
DIA13					
Judias verdes rehogadas (judias, cebola) y aceite) Arroz campesina Arroz campesina Sopa de cocido (fideos y calefo de cocido) (fideos y calefo					
Judias venteres Frieglages (judias, cebolia y aceites) Albondigas mixtas en salsa (carne mixta, atrins, cebolia, y o aceites) Ensalada de lechuga y cebola (mertuza, cebolia y aceite) Ensalada de lechuga y cebola (garbanzos, carne magra de ave y termera, chorizo, focino, patetar y zanahoria) Fruta, pan, agua y yogur Fruta, pan, agua y yogur Fruta, pan, agua y yogur Fruta, pan, agua y leche Arroz - Ave + Lacteo DIA 20 Arroz con tomate (arroz, tomate y apo) Ensalada de lechuga y carne horizo (judias pintas patata, zanahoria) Fruta, pan, agua y leche Arroz - Ave - Ave - Ave - Ave - Ave - Ave - Fruta (pan, agua y leche (pasta y carne)) Ensalada de lechuga y carne - Averdura + Fruta DIA 20 Arroz con tomate (arroz, tomate y apo) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	
Control Cont		Arroz campesina			(judías pintas patata, zanahoria, pimientos, cebolla y
Fruta, pan, agua y yegur			(garbanzos, carne magra de ave y ternera,		
V.N. 693,10 16,73 45,80 54,41 661,59 25,57 24,43 89,26 711,50 31,40 31,24 79,50 550,00 29,18 25,33 81,32 675,14 31,21 27,65 76,14	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga	chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Propuesta Cenas	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	
Dia 20 Dia 21 Dia 22 Dia 23 Dia 24	693,10 16,73 45,80 54,41	661,59 26,57 24,43 89,26	711,50 31,40 31,24 79,50	650,00 29,18 25,33 81,32	675,14 31,21 27,65 76,14
Arroz con tomate (arroz, tomate y ajo) Boquerones a la andaluza (pescado, harina y aceite) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche V.N. 713,94 773,94 773,94 773,94 774 Propuesta Cenas DIA 27 DIA 22 DIA 23 Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Jamoncito de pollo al ajillo (muslitos de pollo, ajo y aceite) Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Propuesta Cenas DIA 27 Propuesta Cenas DIA 27 DIA 28 DIA 28 DIA 29 DIA 29 DIA 30 Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Jamoncito de pollo al ajillo (muslitos de pollo, ajo y aceite) Fruta, pan, agua y leche Patatas dado Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Patata + Verdura + Fruta DIA 27 Propuesta Cenas DIA 27 DIA 28 DIA 29 DIA 30 Crema de zanahoria (gasta, pimientos, tomate y cebolla) Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Arroz + Huevo + Lácteo DIA 27 Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorit tocino, patata y zanahoria) Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Patata + Verdura + Fruta DIA 29 DIA 30 Crema de zanahoria (gasta, pimientos, tomate y cebolla (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorit tocino, patata y zanahoria) Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Patata + Verdura + Fruta DIA 29 DIA 30 Crema de zanahoria (gasta, pimientos, tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Grabanzos, carne magra de ave y ternera, chorit tocino, patata y zanahoria) Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Patata + Verdura + Ave + Fruta Verdur	Arroz + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
(arroz, tomate y ajo) (judias, chorizo, pimiento, cebolia y tomate) Boquerones a la andaluza (pescado, harina y aceite) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche V.N. 713,94 27,05 24,47 102,72 660.24 23,68 24,17 91,28 842,60 38,47 31,22 60,72 766,39 29,46 29,51 84,99 711,50 31,40 31,24 79,50 Propuesta Cenas DIA 27 Lasaña de carne (pasta, leche, harina, carne picada mixta, tomate y queso) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche Patata + Verdura + Fruta Patata + Verdura + Pescado + Lácteo DIA 29 Lasaña de carne (pasta, leche, harina, carne picada mixta, tomate y queso) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Pavo fresco asado Ensalada de lechuga y cebilla Fruta, pan, agua y leche Pavo fresco asado Fruta, pan, agua y leche Fruta, pa	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
Tortilla francesa (muslitos de pollo, ajo y aceite) Patatas dado Fruta, pan, agua y leche Patata + Verdura + Fruta Patata + Verdura + Lácteo Tortilla francesa Tortilla francesa Tortilla francesa Tortilla francesa Tortilla francesa Tortilla francesa Tortilla de patata Ensalada de lechuga y comate Fruta, pan, agua y leche Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Fruta,					I
Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y y sogur Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua		Tortilla francesa			(garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo,
V.N. 713,94 27,08 24,47 102,72 660,24 23,68 24,17 91,28 842,60 38,47 31,22 60,72 706,39 29,48 29,51 84,99 711,50 31,40 31,24 79,50 Propuesta Cenas DIA 27	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado	Ensalada de lechuga y maíz	tocino, patata y zanahoria)
Propuesta Cenas Verdura + Carne + Fruta Patata + Verdura + Fruta Patata + Carne + Fruta					
DÍA 27 Lasaña de carne (pasta, leche, harina, carne picada mixta, tomate y queso) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche V.N. 804,75 45,10 31,82 88,26 611,68 33,88 32,02 48,76 893,50 31,40 Arroz + Huevo + Lacteo DÍA 29 DÍA 30 Corea de calabaza (galabaza, patata y aceite) (fideos y caldo de cocido) (fideos y caldo de cocido) (fideos y caldo de cocido) (garbanzos, termera, carne magra y chorizo) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y yeche Patata + Verdura + Pescado + Lacteo Verdura + Ave + Fruta					771,00 01,40 01,24 10,00
Lasaña de carne (pasta, leche, harina, carne picada mixta, tomate y queso) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche V.N. 804,75 45,10 31,82 88,26 611,68 33,88 32,02 48,76 893,50 31,40 31,24 79,50 606,10 15,99 33,13 60,88 Propuesta Lasaña de carne (Guisantes salteados con jamón (guisantes salteados con jamón (fideos y caldo de cocido) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, ternera, carne magra y chorizo) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan integral, agua y yogur Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Patata + Carne + Fruta Arroz + Huevo + Fruta Verdura + Ave + Fruta					Verdura + Pescado + Lácteo
Guisantes salteados con jamon (guisantes salteados con jamon (guisantes salteados con jamon (guisantes salteados, jamón york, ajo y aceite) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche V.N. 804,75 45,10 31,82 88,26 611,68 33,88 32,02 48,76 893,50 31,40 31,24 79,50 606,10 15,99 33,13 60,88 Propuesta Propuesta Guisantes salteados con jamon (guisantes salteados on jamon (fideos y caldo de cocido) (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, ternera, carne magra y chorizo) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan integral, agua y yogur Fruta, pan, agua y leche Patata + Carne + Fruta Arroz + Huevo + Fruta Verdura + Ave + Fruta					
(pescado azul) Ensalada de lechuga Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche V.N. 804,75 45,10 31,82 88,26 611,68 33,88 32,02 48,76 893,50 31,40 31,24 79,50 606,10 15,99 33,13 60,88 Propuesta Propu	(pasta, leche, harina, carne picada mixta, tomate y queso)				
Ensaiada de lecnuga Ensaiada de lecnuga y cenolia Ensaiada de lecnuga y tomate Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan, agua y leche Fruta, pan integral, agua y yogur Fruta, pan, agua y leche V.N. 804,75 45,10 31,82 88,26 611,68 33,88 32,02 48,76 893,50 31,40 31,24 79,50 606,10 15,99 33,13 60,88 Propuesta Arroz + Verdura + Lácteo Patata + Carne + Fruta Arroz + Huevo + Fruta Verdura + Ave + A		Pavo fresco asado	•	Tortilla de patata	
V.N. 804,75 45,10 31,82 88,26 611,68 33,88 32,02 48,76 893,50 31,40 31,24 79,50 606,10 15,99 33,13 60,88 Propuesta Arroz + Verdura + Lácteo Patata + Carne + Fruta Arroz + Huevo + Fruta Verdura + Ave + Fruta	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y cebolla	(garpanzos, ternera, carne magra y cnorizo)	Ensalada de lechuga y tomate	
Propuesta Arroz + Verdura + Lácteo Patata + Carne + Fruta Arroz + Huevo + Fruta Verdura + Ave + Fruta					
	804,75 45,10 31,82 88,26	611,68 33,88 32,02 48,76	893,50 31,40 31,24 79,50	606,10 15,99 33,13 60,88	
	Arroz + Verdura + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	

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

Menú sin Huevo - Noviembre 2017 Colegio Nuestra Señora de Peñahora

			DIA 1	DIA 2	DIA 3
				Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos y cebolla)	Judías pintas estofadas (judías pintas patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)
			FESTIVO	Filete de lomo fresco	Emperador al horno (emperador, cebolla y aceite)
				Ensalada de tomate y lechuga	Ensalada de lechuga y cebolla
				Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)	Pasta s/hvo gratinada (pasta, tomate y queso)	Puré de verduras (patata, zanahoria, acelga, calabaza, judías verdes y apio)	Arroz con tomate (Aaroz, tomate y ajo)	Sopa de cocido (pasta s/hvo) (fideos y caldo de cocido)
	Filete de pechuga de pavo	Salmón al horno (pescado azul, cebolla y aceite)	Lomo fresco asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)	Cazón encebollado (cazón, vinagre, orégano)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)
	Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Patatas dado Fruta, pan integral, agua y yogur	Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo
Cenas	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	Judías verdes rehogadas (judías, cebolla y aceite)	Arroz campesina	Sopa de cocido (pasta s/hvo) (fideos y caldo de cocido)	Pasta s/hvocon tomate (pasta y tomate)	Judías pintas estofadas (judías pintas patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)
	Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite)	Merluza al horno (merluza, cebolla y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera,	Emperador al horno (emperador, cebolla y aceite)	Filete de pechuga de pavo
	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga	chorizo, tocino, patata y zanahoria)	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
	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
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
	Arroz con tomate (arroz, tomate y ajo)	Judías blancas con chorizo (judías, pimiento, cebolla y tomate)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)	Pasta s/hvo con verduras (pasta, pimientos, tomate y cebolla)	Sopa de cocido (pasta s/hvo) (fideos y caldo de cocido)
	Merluza al horno (merluza, cebolla y aceite)	Filete de lomo fresco	Jamoncito de pollo al ajillo (muslitos de pollo, ajo y aceite)	Palometa al horno (palometa, cebolla y aceite)	Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo,
	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas dado	Ensalada de lechuga y maíz	tocino, patata y zanahoria)
D	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	
	Pasta s/hvo con verduras (pasta, cebolla, pimiento y tomate)	Guisantes salteados con jamón (guisantes salteados, jamón york, ajo y aceite)	Sopa de cocido (pasta s/hvo) (fideos y caldo de cocido)	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)	
	Caballa en aceite (pescado azul)	Pavo fresco asado	Cocido completo	Filete de pechuga de pollo	
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y cebolla	(garbanzos, ternera, carne magra y chorizo)	Ensalada de lechuga y tomate	
Dropusets	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.