

Menú Noviembre 2017

Colegio Nuestra Señora de Peñahora

		DÍA 1				DÍA 2				DÍA 3											
		FESTIVO				Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimientos y cebolla) Tortilla francesa Ensalada de tomate y lechuga Fruta, pan, agua y leche				Judías pintas estofadas (judías pintas patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) Delicias de calamar Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche											
V.N.						685,49 16,60 37,74 71,85				779,59 29,70 36,14 83,84											
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) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche				Macarrones gratinados (pasta, tomate y queso) Daditos de salmón (Salmón, huevo, harina y pan rallado) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche				Puré de verduras (patata, zanahoria, acelga, calabaza, judías verdes y apio) Hamburguesa de ternera al horno Patatas dado Fruta, pan integral, agua y yogur				Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo) Cazón encebollado (cazón, vinagre, orégano) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Fruta, pan, agua y leche			
V.N.		730,09 30,78 29,27 89,74				518,80 15,75 15,11 84,05				852,49 22,44 39,81 61,63				692,64 26,50 24,40 97,09				711,50 31,40 31,24 79,50			
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Lácteo				Patata + Carne + Fruta				Verdura + Huevo + Fruta				Pasta + Carne + Fruta				Arroz + Pescado + Lácteo			
		DÍA 13				DÍA 14				DÍA 15				DÍA 16				DÍA 17			
		Judías verdes rehogadas (judías, cebolla y aceite) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina, cebolla, ajo y aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y yogur				Arroz campesina Merluza al horno (merluza, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Fruta, pan integral, agua y leche				Espagueti con tomate (pasta y tomate) Emperador al horno (emperador, cebolla y aceite) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan, agua y leche				Judías pintas estofadas (judías pintas patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) Tortilla de queso (huevo y queso) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche			
V.N.		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			
Propuesta Cenas		Arroz + Ave + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Pasta + Verdura + Fruta				Patata + Huevo + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo			
		DÍA 20				DÍA 21				DÍA 22				DÍA 23				DÍA 24			
		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				Judías blancas con chorizo (judías, chorizo, pimiento, cebolla y tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y yogur				Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite) Jamoncito de pollo al ajillo (muslitos de pollo, ajo y aceite) Patatas dado Fruta, pan integral, agua y leche				Fideuá de verduras (pasta, pimientos, tomate y cebolla) Palometa al horno (palometa, cebolla y aceite) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria) Fruta, pan, agua y leche			
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		Verdura + Carne + Fruta				Patata + Verdura + Fruta				Arroz + Huevo + Lácteo				Verdura + Ave + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo			
		DÍA 27				DÍA 28				DÍA 29				DÍA 30							
		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				Guisantes salteados con jamón (guisantes salteados, jamón york, ajo y aceite) Pavo fresco asado Ensalada de lechuga y cebolla Fruta, pan, agua y leche				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, ternera, carne magra y chorizo) Fruta, pan integral, agua y yogur				Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate 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 Cenas		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

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

Menú sin Huevo - Noviembre 2017
Colegio Nuestra Señora de Peñahora

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

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.