

Menú Octubre 2017

Colegio Ntra. Sra de Peñahora

	DIA 2				DIA 3				DIA 4				DIA 5				DIA 6			
	Coliflor a la italiana (coliflor, tomate y aceite)				Fideuá de verduras (pasta, pimientos, tomate y cebolla)				Alubias con verduras (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)				Arroz a la cubana (arroz, tomate y huevo)				Sopa de cocido (fideos y caldo del cocido)			
	Salchichas de pavo con tomate				Emperador al horno (emperador, cebolla y aceite)				Ternera a la jardinera (ternera, patata, zanahoria, tomate y cebolla)				Merluza al horno (merluza, cebolla y aceite)				Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera, chorizo)			
	Arroz pilaf				Ensalada de lechuga				Zanahorias rehogadas				Ensalada de lechuga y tomate				Fruta, pan, agua y yogur			
	Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y yogur			
V. N .	783,6	25,3	47,5	71,3	724,1	30,0	30,0	88,9	755,3	42,8	27,3	85,9	768,2	31,7	34,9	86,3	711,5	31,4	31,2	79,5
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Fruta				Pasta + Verdura + Lácteo				Patata + Pescado + Fruta			
	DIA 9				DIA 10				DIA 11				DIA 12				DIA 13			
	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)				Arroz con tomate (arroz, tomate y ajo)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)				FESTIVO				Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)			
	Tortilla De York (huevo y jamon de york)				Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas)				Cocido completo (garbanzos, ternera, carne magra y chorizo)								Magro con tomate (magro, tomate y cebolla)			
	Ensalada de tomate y cebolla				Zanahorias al ajillo				Fruta, pan integral, agua y leche								Patatas dado			
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche								Fruta, pan, agua y leche			
V. N .	681,4	31,4	29,2	76,4	718,7	26,8	24,2	104,3	711,5	31,4	31,2	79,5					619,2	28,2	28,7	60,6
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo				Verdura + Ave + Fruta				Arroz + Pescado + Fruta								Patata + Pescado + Fruta			
	DIA 16				DIA 17				DIA 18				DIA 19				DIA 20			
	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)				Espirales con chorizo (pasta, tomate frito y chorizo)				Judías blancas estofadas (judías blancas, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)				Arroz con tomate (arroz, tomate y ajo)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)			
	Lomo asado (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)				Merluza al horno (merluza, cebolla y aceite)				Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)				Emperador al horno (emperador, cebolla y aceite)				Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, ajo, carne magra de ave y ternera y chorizo)			
	Patatas revolconas				Ensalada de lechuga				Ensalada de tomate y cebolla				Ensalada de lechuga				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				Fruta, pan, agua y yogur			
V. N .	626,5	28,2	28,8	64,5	711,3	31,6	30,0	82,6	734,4	29,1	29,0	90,3	679,1	26,2	24,3	94,7	711,5	31,4	31,2	79,5
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta				Patata + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Ave + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta			
	DIA 23				DIA 24				DIA 25				DIA 26				DIA 27			
	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)				Tallarines con atún (Pasta, atún, zanahoria y cebolla)				Sopa de fideos (Caldo de ave y fideos)				Paella de verduras (arroz, pimientos, cebolla y tomate frito)				Crema de zanahoria (zanahoria, patata y aceite)			
	Bacalao con tomate (bacalao, harina, tomate, cebolla)				Tortilla francesa				Filetes rusos con tomate (Carne picada, huevo, harina y tomate)				Varitas de merluza				Pavo al horno (pavo, cebolla y aceite)			
	Ensalada de lechuga				Ensalada de lechuga y tomate				Patatas dado				Ensalada de lechuga				Ensalada de tomate y maíz			
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche			
V. N .	681,1	39,0	24,9	78,9	655,8	18,6	23,4	96,5	711,5	37,6	31,1	74,2	797,6	17,0	34,8	109,6	587,9	24,5	30,0	57,4
Propuesta Cenas	Pasta + Verdura + Fruta				Arroz + Carne + Fruta				Patata + Pescado + Lácteo				Verdura + Ave + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta			
	DIA 30				DIA 31															
	Crema de calabaza (calabaza, patata y aceite)				Espaguetis con queso (pasta, tomate y queso)															
	Salchichas con tomate				Emperador al horno (emperador, cebolla y aceite)															
	Arroz pilaf				Ensalada de lechuga															
	Fruta, pan, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche															
V. N .	700,9	26,8	33,6	72,4	690,1	32,1	28,4	81,5												
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + 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

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Octubre 2017
Colegio Ntra. Sra de Peñahora

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ



Menú Octubre 2017
Colegio Ntra. Sra de Peñahora