

Menú Basal - Octubre 2018

Colegio San Isidro

	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.	5-oct.
	<p>Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)</p> <p>Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito)</p> <p>Patatas panaderas al horno</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Tallarines boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</p> <p>Cordon bleu de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo)</p> <p>Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>
V.N.	592 20,65 25,05 69,15	636 27,14 28,23 70,26	699 25,39 27,14 88,89	583 20,65 23,23 71,08	624 22,55 24,37 78,48
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta
	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.	12-oct.
	<p>Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fogonero al horno (pescado, ajo, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín, patata y fideos)</p> <p>Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave y fideos)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Macarrones con tomate (pasta y tomate frito)</p> <p>Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	FESTIVO
V.N.	517 28,14 17,09 61,96	617 19,44 23,68 82,02	620 31,63 17,12 90,24	586 22,24 23,45 72,34	
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Lácteo	
	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.	19-oct.
	<p>Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)</p> <p>Patatas panaderas al horno</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)</p> <p>Salchichas Frankfurt</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Espirales con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Bacalao al horno al ajillo (pescado, cebolla, ajo)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>
V.N.	594 26,42 25,38 66,81	569 24,31 23,35 64,44	698 26,68 34,32 71,91	633 19,59 21,61 87,17	608 24,74 22,89 77,20
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Carne + Fruta
	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.	26-oct.
	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Tortilla de patatas con calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Fogonero al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)</p> <p>Zanahorias al vapor</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla)</p> <p>Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito)</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Merluza al horno al limón (pescado, limón, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur</p>
V.N.	561 14,27 19,59 86,55	576 27,13 22,16 65,32	581 19,08 19,14 83,37	617 21,18 23,34 73,16	579 27,06 21,81 63,50
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Ensalada + Huevo + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta
	29-oct.	30-oct.	31-oct.		
	<p>Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Salmón en filetes empanados</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan integral, agua y yogur</p>		
V.N.	562 21,55 15,87 84,23	534 13,08 17,55 84,10	778 29,04 38,86 76,98		
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta		

V.N. (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...)

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 Leche y sus derivados - Octubre 2018

Colegio San Isidro

	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.	5-oct.
	<p>Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)</p> <p>Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito)</p> <p>Patatas panaderas al horno</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Tallarines con verduras (pasta, champiñón y berenjena)</p> <p>Bacalao al horno (pescado, ajo, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan integral, agua</p>	<p>Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, aguay yogur de soja</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo)</p> <p>Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)</p> <p>Fruta, pan, agua</p>
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta
	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.	12-oct.
	<p>Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fogonero al horno (pescado, ajo, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla)</p> <p>Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Garbanzos con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Tortilla de patatas con calabacín</p> <p>Fruta, pan integral, agua</p>	<p>Macarrones con verduras (pasta, calabaza, calabacín, zanahoria)</p> <p>Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	FESTIVO
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	
	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.	19-oct.
	<p>Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)</p> <p>Patatas panaderas al horno</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)</p> <p>Salchichas Frankfurt</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan integral, agua</p>	<p>Espirales con tomate (pasta y tomate frito)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, aguay yogur de soja</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Bacalao al horno al ajillo (pescado, cebolla, ajo)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Fruta, pan, agua</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta
	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.	26-oct.
	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Tortilla de patatas con calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Fogonero al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)</p> <p>Zanahorias al vapor</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Espaguetis con verduras (pasta, champiñón y berenjena)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan integral, agua</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla)</p> <p>Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito)</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Merluza al horno al limón (pescado, limón, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, aguay yogur de soja</p>
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta	Pasta + Carne + Fruta
	29-oct.	30-oct.	31-oct.		
	<p>Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Salmón al horno al limón (pescado, limón, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)</p> <p>Pollo al horno con salsa cazadora (carne de ave, zanahoria, champiñón)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan integral, aguay yogur de soja</p>		
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

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 ni Leche y sus derivados - Octubre 2018

Colegio San Isidro

	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.	5-oct.
	<p>Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)</p> <p>Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito)</p> <p>Patatas panaderas al horno</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</p> <p>Bacalao al horno (pescado, ajo, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan integral, agua</p>	<p>Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Pavo marinado (carne de ave, vinagre, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur de soja</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo)</p> <p>Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)</p> <p>Fruta, pan, agua</p>
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Fruta	Verduras + Ave + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta
	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.	12-oct.
	<p>Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fogonero al horno (pescado, ajo, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla)</p> <p>Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Garbanzos con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Pollo marinado (carne de ave, pimentón, vinagre)</p> <p>Fruta, pan integral, agua</p>	<p>Macarrones con tomate (pasta y tomate frito)</p> <p>Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	FESTIVO
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Ave + Fruta	
	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.	19-oct.
	<p>Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)</p> <p>Patatas panaderas al horno</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)</p> <p>Salchichas Frankfurt</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan integral, agua</p>	<p>Espaguetis con tomate (pasta y tomate frito)</p> <p>Cinta de lomo de cerdo al horno (carne, ajo, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur de soja</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Bacalao al horno al ajillo (pescado, cebolla, ajo)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Fruta, pan, agua</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta
	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.	26-oct.
	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Pavo encebollado (carne de ave, tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Fogonero al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)</p> <p>Zanahorias al vapor</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Macarrones boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</p> <p>Caella al horno (pescado, ajo, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan integral, agua</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla)</p> <p>Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito)</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Merluza al horno al limón (pescado, limón, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur de soja</p>
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Fruta
	29-oct.	30-oct.	31-oct.		
	<p>Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Salmón al horno al limón (pescado, limón, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)</p> <p>Pollo al horno con salsa cazadora (carne de ave, zanahoria, champiñón)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan integral, agua y yogur de soja</p>		
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

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 Pescado ni Marisco- Octubre 2028

Colegio San Isidro

	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.	5-oct.
	<p>Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)</p> <p>Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito)</p> <p>Patatas panaderas al horno</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimienta, cebolla)</p> <p>Pavo encebollado (carne de ave, tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Tallarines con verduras (pasta, champiñón y berenjena)</p> <p>Cordon bleu de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Menestra salteada con patatas y jamón cocido (patata, zanahoria, guisante, coliflor, judía verde, jamón)</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Ensalada + Ave + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta
	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.	12-oct.
	<p>Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimienta, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla)</p> <p>Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave y fideos)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Macarrones con verduras (pasta, calabaza, calabacín, zanahoria)</p> <p>Pollo al horno al limón (carne de ave, limón, perejil)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	FESTIVO
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Ave + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	
	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.	19-oct.
	<p>Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimienta, cebolla)</p> <p>Tortilla de patatas con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)</p> <p>Patatas panaderas al horno</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimienta, cebolla y chorizo)</p> <p>Salchichas Frankfurt</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Espirales con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Lomo de cerdo al ajillo (carne de cerdo, ajo, cebolla)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Fruta	Ensalada + Huevo + Lácteo	Verduras + Ave + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Verduras + Carne + Fruta
	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.	26-oct.
	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Tortilla de patatas con calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</p> <p>Pavo al horno a las finas hierbas (carne de ave, tomillo, orégano, perejil)</p> <p>Zanahorias al vapor</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Espaguetis con verduras (pasta, champiñón y berenjena)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla)</p> <p>Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito)</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</p> <p>Menestra salteada con patatas y jamón cocido (patata, zanahoria, guisante, coliflor, judía verde, jamón)</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur</p>
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Ave + Fruta	Ensalada + Huevo + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta
	29-oct.	30-oct.	31-oct.		
	<p>Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimienta)</p> <p>Pollo al horno (carne de pollo, ajo, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimienta, cebolla y chorizo)</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan integral, agua y yogur</p>		
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta		

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...)

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