

Menú Basal - Noviembre 2018

Colegio San Antonio

									1-nov.				2-nov.							
									FESTIVO											
V.N. Propuesta Cenas																				
	5-nov.				6-nov.				7-nov.				8-nov.				9-nov.			
	Judías pintas con verduras <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</i> Abadejo al horno al limón <i>(pescado, limón, perejil)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche				Crema de verduras <i>(calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</i> Jamoncitos de pollo al horno <i>(muslo de pollo y especias)</i> Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche				Sopa de cocido <i>(caldo de ave y fideos)</i> Cocido completo <i>(garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)</i> Fruta, pan integral, agua y leche				Arroz caldoso con calabacín <i>(arroz, calabacín, pimienta, tomate)</i> Tortilla francesa Judías verdes salteadas Fruta, pan, agua y leche				Coditos con tomate <i>(pasta y tomate frito)</i> Merluza al horno encebollada <i>(pescado, tomate, cebolla)</i> Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur			
V.N. Propuesta Cenas	575	28,84	22,30	64,99	595	23,77	23,57	71,13	620	31,63	17,12	90,24	581	13,92	19,45	88,54	695	25,26	31,59	74,09
	Pasta + Carne + Fruta				Verduras + Huevo + Lácteo				Ensalada + Pescado + Fruta				Verduras + Carne + Lácteo				Ensalada + Huevo + Fruta			
	12-nov.				13-nov.				14-nov.				15-nov.				16-nov.			
	Crema de zanahorias <i>(zanahoria, patata y cebolla)</i> Magro de cerdo con tomate <i>(carne de cerdo y tomate frito)</i> Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche				Potaje de lentejas con calabaza <i>(legumbre, calabaza, tomate, pimienta, cebolla)</i> Bacalao al horno <i>(pescado, ajo, cebolla)</i> Menestra salteada <i>(zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)</i> Fruta, pan, agua y leche				Tallarines boloñesa <i>(pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</i> Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche				Alubias blancas guisadas <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</i> Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur				Arroz con tomate <i>(arroz vaporizado y tomate frito)</i> Salmón al horno en salsa de eneldo <i>(pescado, eneldo, ajo)</i> Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche			
V.N. Propuesta Cenas	592	20,65	25,05	69,15	608	32,00	22,29	71,48	699	25,39	27,14	88,89	583	20,65	23,23	71,08	656	21,68	29,43	76,77
	Ensalada + Pescado + Fruta				Arroz + Huevo + Lácteo				Verduras + Pescado + Fruta				Pasta + Carne + Lácteo				Verduras + Huevo + Fruta			
	19-nov.				20-nov.				21-nov.				22-nov.				23-nov.			
	Judías pintas estofadas <i>(legumbre, tomate, pimienta, cebolla)</i> Abadejo al horno al limón <i>(pescado, limón, perejil)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche				Crema de calabacín <i>(calabacín, patata y cebolla)</i> Hamburguesa de ternera al horno con cebolla Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche				Sopa de cocido <i>(caldo de ave y fideos)</i> Cocido completo <i>(garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)</i> Fruta, pan integral, agua y leche				Macarrones con tomate <i>(pasta y tomate frito)</i> Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche				Paella de verduras <i>(arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur			
V.N. Propuesta Cenas	565	29,34	22,30	61,99	656	22,16	22,88	90,42	620	31,63	17,12	90,24	562	16,68	16,90	86,40	653	17,29	23,74	89,28
	Pasta + Carne + Fruta				Verduras + Huevo + Lácteo				Ensalada + Pescado + Fruta				Verduras + Carne + Lácteo				Ensalada + Pescado + Fruta			
	26-nov.				27-nov.				28-nov.				29-nov.				30-nov.			
	Potaje de alubias blancas con calabacín <i>(legumbre, calabacín, tomate, pimienta, cebolla)</i> Merluza al horno con salsa riojana <i>(pescado, tomate, pimienta, cebolla)</i> Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche				Crema de verduras <i>(calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</i> Jamoncitos de pollo al horno <i>(muslo de pollo y especias)</i> Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche				Lentejas con chorizo <i>(legumbre, tomate, pimienta, cebolla y chorizo)</i> Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche				Espirales con tomate y queso <i>(pasta, tomate frito y queso rallado)</i> Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y yogur				Arroz con tomate <i>(arroz vaporizado y tomate frito)</i> Fogonero al horno a las finas hierbas <i>(pescado, tomillo, orégano, perejil)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche			
V.N. Propuesta Cenas	535	25,38	18,36	67,67	569	24,31	23,35	64,44	681	25,68	31,32	76,31	627	19,14	21,57	86,15	593	22,15	22,87	76,57
	Pasta + Huevo + Fruta				Ensalada + Pescado + Lácteo				Verduras + Huevo + Fruta				Ensalada + Pescado + Lácteo				Verduras + Carne + 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 Huevo - Noviembre 2018

Colegio San Antonio

				1-nov.	2-nov.
				FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas					
	5-nov.	6-nov.	7-nov.	8-nov.	9-nov.
	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos con espinacas (legumbre, espinacas, patata) Caella al horno (pescado, ajo, perejil) Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimienta, tomate) Cinta de lomo de cerdo al horno (carne, ajo, perejil) Judías verdes salteadas Fruta, pan, agua y leche	Macarrones con tomate (pasta y tomate frito) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Pescado + Lácteo	Ensalada + Ave + Fruta	Verduras + Pescado + Lácteo	Ensalada + Carne + Fruta
	12-nov.	13-nov.	14-nov.	15-nov.	16-nov.
	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito) Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimienta, cebolla) Bacalao al horno (pescado, ajo, cebolla) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Fruta, pan, agua y leche	Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Fogonero al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Pavo encebollado (carne de ave, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Verduras + Ave + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verduras + Carne + Fruta
	19-nov.	20-nov.	21-nov.	22-nov.	23-nov.
	Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de ternera al horno con cebolla Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Pollo marinado (carne de ave, pimentón, vinagre) Fruta, pan integral, agua y leche	Macarrones con tomate (pasta y tomate frito) Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes) Cinta de lomo de cerdo al horno (carne, ajo, perejil) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Pescado + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Ave + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta
	26-nov.	27-nov.	28-nov.	29-nov.	30-nov.
	Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimienta, cebolla) Merluza al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimienta, cebolla y chorizo) Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Espaguetis con tomate (pasta y tomate frito) Cinta de lomo de cerdo al horno (carne, ajo, perejil) Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y yogur	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Fogonero al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Carne + 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

Menú Sin Carne - Noviembre 2018

Colegio San Antonio

				1-nov.	2-nov.
				FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas					
	5-nov.	6-nov.	7-nov.	8-nov.	9-nov.
	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Paella de verduras (arroz, alcachofa, pimienta) Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos con espinacas (legumbre, espinacas, patata) Caella al horno (pescado, ajo, perejil) Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimienta, tomate) Tortilla francesa Judías verdes salteadas Fruta, pan, agua y leche	Coditos con tomate (pasta y tomate frito) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta
	12-nov.	13-nov.	14-nov.	15-nov.	16-nov.
	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Limanda al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimienta) Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimienta, cebolla) Bacalao al horno (pescado, ajo, cebolla) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Fruta, pan, agua y leche	Tallarines con tomate y verduras (pasta, tomate frito, champiñón y berenjena) Fogonero al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta
	19-nov.	20-nov.	21-nov.	22-nov.	23-nov.
	Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de atún con cebolla al horno Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Tortilla de patatas con calabacín Fruta, pan integral, agua y leche	Macarrones con tomate (pasta y tomate frito) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Paella de verduras (arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta
	26-nov.	27-nov.	28-nov.	29-nov.	30-nov.
	Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimienta, cebolla) Merluza al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Albóndigas de merluza jardinera (albóndigas de pescado, tomate, guisantes) Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Limanda al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Espirales con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y yogur	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Fogonero al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Carne + 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