

Menú Diciembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3				DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6				DÍA 7			
	Lentejas jardinera (Lentils with vegetables)				Spaguetti Amatriciana (Spaguetti with bacon and tomato)				Sopa de cocido (noodles soup)				FESTIVO				FESTIVO			
	Estofado de Pavo (Stewed turkey)				Nuggets de salmón (Salmon nuggets)				Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)											
	Patatas revolconas (potatoes)				Ensalada (Salad)				Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)											
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)											
V.N.	794,7	45,4	25,3	102,1	916,9	22,9	45,2	108,9	789,10	36,85	34,02	88,85								
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo				Verdura+ Carne + Fruta				Verdura+ Pescado+ Fruta											
	DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13				DÍA 14			
	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)				Sopa de picadillo (Hash soup)				Arroz a la cubana (Rice with tomato and egg)				Crema de calabacín (Courgette cream)				Patatas marinera (Potatoes with fish)			
	Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce)				Quiché Lorraine (Puff pastry with bacon and egg)				Bacalao en salsa verde (Cod in green sauce)				Pollo asado (Roasted chicken)				Lomo de cerdo (Loin)			
	Patatas (potatoes)				Menestra rehogada (Mixed vegetables)				Champiñones (Mushrooms)				Ensalada (Salad)				Ensalada (Salad)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lácteo y Pan (Diary and Bread)				Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)				Lácteo y Pan (Diary and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)			
V.N.	822,1	20,8	46,4	83,9	787,7	28,0	40,6	80,9	841,8	35,5	36,1	100,6	669,7	43,7	29,1	60,0	775,5	41,0	32,0	85,3
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Lácteo				Arroz + Huevo + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Patata + Pescado + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo			
	DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20				DÍA 21			
	Macarrones boloñesa (Macaronis with tomato and meat)				Paella de verdura (Veg paella)				DÍA DEL COLOR VERDE				Sopa de cocido (noodles soup)				Ensalada completa (complete salad)			
	Merluza al horno (Baked hake)				Pollo al chilindrón (Chicken with tomato, pepper, onion)				Guisantes salteados (Peas with garlic and oil)				Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)				Pizza de jamón y queso (ham and cheese pizza with crisps)			
	Ensalada (Salad)				Patatas (potatoes)				Patatas revolconas (potatoes)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Dulces Navideños y Refrescos (Christmas sweets and refreshments)			
	Lácteo y Pan (Diary and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Pera y Pan integral (Pear and Whole wheat bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)				¡FELIZ NAVIDAD!			
V.N.	787,5	37,8	32,2	92,8	821,3	23,2	30,5	118,3	710,8	23,7	38,7	70,7	755,6	33,1	31,8	89,2	914,7	32,2	50,9	87,8
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta				Verdura + Pescado+ Lácteo				Pasta+ Ave+ Fruta				Arroz+ Huevo+ Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta			

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

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 cerdo- Diciembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Spaguetti con tomate Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido sin cerdo Lácteo y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta Filete de pollo Menestra rehogada Lácteo y Pan	Arroz a la cubana Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas marinera Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Ave+ Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas con queso Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido Cocido sin cerdo Fruta y Pan	Ensalada completa Bocadillo de pollo y queso con patatas chips Dulces Navideños y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i>
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin huevo ni lactosa- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Pasta s/hvo Amatriciana Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Yogur de soja y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + verduras + Postre s/l	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta s/hvo Filete de pollo Menestra rehogada Yogur de soja y Pan	Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Yogur de soja y Pan	Patatas marinera Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Postre s/l	Arroz + verduras + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Pasta s/hvo boloñesa Merluza al horno Ensalada Yogur de soja y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Cinta de lomo con espinacas Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa (sin huevo) Bocadillo de pollo con patatas chips Yogur de soja y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i> 
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Postre s/l	Verdura + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin huevo- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Pasta s/hvo Amatriciana Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Lácteo y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + verduras+ Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta s/hvo Filete de pollo Menestra rehogada Lácteo y Pan	Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas marinera Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Lácteo	Arroz + verduras + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Pasta s/hvo boloñesa Merluza al horno Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Cinta de lomo con espinacas Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa (sin huevo) Pizza de jamón y queso con patatas chips Dulces Navideños SIN HUEVO y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i> 
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin huevo ni frutos secos- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Pasta s/hvo Amatriciana Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Lácteo y Pan	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + verduras+ Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta s/hvo Filete de pollo Menestra rehogada Lácteo y Pan	Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas marinera Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Lácteo	Arroz + verduras + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Pasta s/hvo boloñesa Merluza al horno Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Cinta de lomo con espinacas Patatas revolconas Pera y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa (sin huevo) Bocadillo de pollo y queso con patatas chips Lácteo y Refrescos  ¡FELIZ NAVIDAD!
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

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 hipocalórico- Diciembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Champiñones Fruta y Pan	Spaguetti con tomate Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido sin cerdo Lácteo y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Verduras Fruta y Pan	Sopa de pasta Filete de pollo Menestra rehogada Lácteo y Pan	Arroz con tomate Bacalao al horno Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Champiñones Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas Ensalada Pera y Pan integral	Sopa de cocido Cocido sin cerdo Fruta y Pan	Ensalada completa Bocadillo de pollo y queso con patatas Lácteo y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i> 
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta

LÁCTEOS DESNATADOS

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin marisco- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Spaguetti Amatriciana Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Lácteo y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa Patatas Fruta y Pan	Sopa de picadillo Quiché Lorraine Menestra rehogada Lácteo y Pan	Arroz a la cubana Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas con jamón york y queso Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa Pizza de jamón y queso con patatas chips Dulces Navideños y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i>
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú Bajo en colesterol- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Spaguetti con tomate Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido sin cerdo Lácteo y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta Filete de pollo Menestra rehogada Lácteo y Pan	Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas marinera Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido Cocido sin cerdo Fruta y Pan	Ensalada completa Bocadillo de pollo y queso con patatas Lácteo y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i> 
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta

LÁCTEOS DESNATADOS

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin gluten- Diciembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Pasta s/g Amatriciana Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido (fideos s/g) Cocido completo Lácteo y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta s/g Filete de pollo Menestra rehogada Lácteo y Pan	Arroz a la cubana Bacalao al horno Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas marinera Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Pasta s/g boloñesa Merluza al horno Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas con jamón york y queso Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido (fideos s/g) Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa Bocadillo de pollo y queso con patatas chips Dulces Navideños SIN GLUTEN y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i>
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin lactosa- Diciembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Spaguetti Amatriciana Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Postre s/l	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta Filete de pollo Menestra rehogada Yogur de soja y Pan	Arroz a la cubana Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Yogur de soja y Pan	Patatas marinera Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Postre s/l	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada Yogur de soja y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa Bocadillo de pollo con patatas chips Yogur de soja y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i> 
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Postre s/l	Verdura + 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 prot. de la leche de vaca- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Spaguetti Amatriciana Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Postre s/l	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta Filete de pollo Menestra rehogada Yogur de soja y Pan	Arroz a la cubana Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Yogur de soja y Pan	Patatas marinera Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Postre s/l	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada Yogur de soja y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa Bocadillo de pollo con patatas chips Yogur de soja y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i> 
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Postre s/l	Verdura + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin pescado blanco- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Spaguetti Amatriciana Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Lácteo y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa Patatas Fruta y Pan	Sopa de picadillo Quiché Lorraine Menestra rehogada Lácteo y Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones boloñesa Cinta de lomo Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas con jamón york y queso Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa Pizza de jamón y queso con patatas chips Dulces Navideños y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i>
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin frutos secos- Diciembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Spaguetti Amatriciana Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Lácteo y Pan	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa Patatas Fruta y Pan	Sopa de picadillo Filete de pollo Menestra rehogada Lácteo y Pan	Arroz a la cubana Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas marinera Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas con jamón york y queso Patatas revolconas Pera y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa Bocadillo de pollo y queso con patatas chips Lácteo y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i> 
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin lactosa ni frutos secos- Diciembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Spaguetti Amatriciana Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y Pan	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Postre s/l	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta Filete de pollo Menestra rehogada Yogur de soja y Pan	Arroz a la cubana Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Yogur de soja y Pan	Patatas marinera Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Postre s/l	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada Yogur de soja y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas Patatas revolconas Pera y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa Bocadillo de pollo con patatas chips Yogur de soja y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i>
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

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 sin huevo, marisco ni frutos secos- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Pasta s/hvo Amatriciana Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Lácteo y Pan	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + verduras+ Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta s/hvo Filete de pollo Menestra rehogada Lácteo y Pan	Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Lácteo	Arroz + verduras + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Pasta s/hvo boloñesa Merluza al horno Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Cinta de lomo con espinacas Patatas revolconas Pera y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa (sin huevo) Bocadillo de pollo y queso con patatas chips Lácteo y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i>
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta



LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

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- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Spaguetti Amatriciana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Lácteo y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + verduras + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa Patatas Fruta y Pan	Sopa de picadillo Quiché Lorraine Menestra rehogada Lácteo y Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Ave+ Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Legumbre + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones boloñesa Cinta de lomo Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas con jamón york y queso Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa (sin atún) Pizza de jamón y queso con patatas chips Dulces Navideños y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i> 
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + carne+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Ave + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin pescado ni prot. de la leche de vaca- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Spaguetti Amatriciana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Postre s/l	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta Filete de pollo Menestra rehogada Yogur de soja y Pan	Arroz a la cubana Cinta de lomo Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Yogur de soja y Pan	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ carne+ Postre s/l	Arroz + Legumbre + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones boloñesa Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Tortilla de espinacas Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa (sin atún) Bocadillo de pollo con patatas chips Yogur de soja y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i> 
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + Huevo+ Postre s/l	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Postre s/l	Verdura + carne + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin legumbre ni frutos secos- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Crema de zanahoria Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Spaguetti Amatriciana Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Sopa de fideos Cinta de lomo con patatas Lácteo y Pan	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Brócoli rehogado con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta Filete de pollo Ensalada Lácteo y Pan	Arroz a la cubana Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas marinera Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Macarrones boloñesa Merluza al horno Ensalada Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Crema de verduras Tortilla de espinacas con queso Patatas revolconas Pera y Pan	Sopa de fideos Filete de ternera con patatas Fruta y Pan	Ensalada completa Bocadillo de pollo y queso con patatas chips Lácteo y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i> 
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta

LÁCTEOS SIN SOJA NI FRUTOS SECOS

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-marisco, huevo ni prot. de la leche de vaca- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Lentejas jardinera Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Pasta s/hvo Amatriciana Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y Pan integral	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + verduras + Postre s/l	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta s/hvo Filete de pollo Menestra rehogada Yogur de soja y Pan	Arroz con tomate Cinta de lomo Champiñones Fruta y Pan integral	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Yogur de soja y Pan	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ carne+ Postre s/l	Arroz + verduras + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Legumbre + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Pasta s/hvo boloñesa Ensalada completa (sin huevo ni atún) Yogur de soja y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Cinta de lomo con espinacas Patatas revolconas Pera y Pan integral	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa (sin huevo ni atún) Bocadillo de pollo con patatas chips Yogur de soja y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i> 
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Legumbre+ Postre s/l	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Postre s/l	Verdura + carne + 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, leche, frutos secos, espinacas ni lentejas- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Crema de zanahoria Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Pasta s/hvo Amatriciana Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Yogur de soja y Pan	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + verduras + Postre s/l	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta s/hvo Filete de pollo Menestra rehogada Yogur de soja y Pan	Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Yogur de soja y Pan	Patatas marinera Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Postre s/l	Arroz + verduras + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Pasta s/hvo boloñesa Merluza al horno Ensalada Yogur de soja y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Cinta de lomo Patatas revolconas Pera y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan	Ensalada completa (sin huevo) Bocadillo de pollo con patatas chips Yogur de soja y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i>
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, 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, legumbre, huevo ni maíz- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Crema de zanahoria Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Pasta s/hvo Amatriciana Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan	Sopa de fideos s/hvo Cinta de lomo con patatas Lácteo y Pan	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + verduras+ Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Brócoli rehogado con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta s/hvo Filete de pollo Ensalada Lácteo y Pan	Arroz con tomate Cinta de lomo Champiñones Fruta y Pan	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Lácteo y Pan	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ carne+ Lácteo	Arroz + verduras + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Pasta s/hvo boloñesa Ensalada completa (sin huevo ni atún) Lácteo y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Crema de verduras Cinta de lomo con espinacas Patatas revolconas Pera y Pan	Sopa de fideos s/hvo Filete de ternera con patatas Fruta y Pan	 Ensalada completa (sin huevo ni atún) Bocadillo de pollo con patatas chips Lácteo y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i>
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + carne+ Lácteo	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura + carne + Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO NI SOJA

NO SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ NI MAÍZ EN SÍ

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, 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 lactosa, huevo, legumbre, pescado-marisco- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Crema de zanahoria Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Pasta s/hvo Amatriciana Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan	Sopa de fideos s/hvo Cinta de lomo con patatas Fruta y Pan	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + verduras+ Postre s/l	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Ave+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Brócoli rehogado con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta s/hvo Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Arroz con tomate Cinta de lomo Champiñones Fruta y Pan	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Fruta y Pan	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ carne+ Postre s/l	Arroz + verduras + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Pasta s/hvo boloñesa Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Crema de verduras Cinta de lomo con espinacas Patatas revolconas Pera y Pan	Sopa de fideos s/hvo Filete de ternera con patatas Fruta y Pan	 Ensalada completa (sin huevo ni atún) Bocadillo de pollo con patatas chips Fruta y Refrescos <i>¡FELIZ NAVIDAD!</i>
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + carne+ Postre s/l	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Postre s/l	Verdura + carne + Fruta

Postre s/IS SIN HUEVO NI SOJA

NO SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ NI MAÍZ EN SÍ

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, 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, leche, frut.secos, legumbre (sí guisante, judía verde y blanca) ni pescado (sí bacalao, merluza, atún, boquerón, emperador)- Diciembre 2018
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
	Crema de zanahoria Estofado de Pavo Patatas revolconas Fruta y Pan	Pasta s/hvo Amatriciana Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Sopa de fideos s/hvo Cinta de lomo con patatas Yogur de soja y Pan	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + verduras + Postre s/l	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta		
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Judías verdes con tomate Estofado de Pavo Patatas Fruta y Pan	Sopa de pasta s/hvo Filete de pollo Ensalada Yogur de soja y Pan	Arroz con tomate Bacalao en salsa verde Champiñones Fruta y Pan	Crema de calabacín Pollo asado Ensalada Yogur de soja y Pan	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado+ Postre s/l	Arroz + verduras + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Pasta s/hvo boloñesa Merluza al horno Ensalada Yogur de soja y Pan	Paella de verdura Pollo al chilindrón Patatas Fruta y Pan	<i>DÍA DEL COLOR VERDE</i> Guisantes salteados Cinta de lomo con espinacas Patatas revolconas Pera y Pan	Sopa de fideos s/hvo Filete de ternera con patatas Fruta y Pan	Ensalada completa (sin huevo) Bocadillo de pollo con patatas chips Yogur de soja y Refrescos ¡FELIZ NAVIDAD! 
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Pasta+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA PELADA

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