

Menú Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8				DÍA 9				DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12			
	Arroz con tomate (Rice with tomato)				Puré de verduras (Vegetables cream)				DÍA DEL PAÍS VASCO 				Guisantes con jamón (Peas with ham)				Sopa de cocido (Noodles soup)			
	Tortilla francesa (French omelette)				Albóndigas caseras (Homemade meatballs)				Lentejas estofadas (Stewed lentils)				Pollo al horno (Baked chicken)				Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)			
	Zanahorias baby (Baby carrots)				Patatas dado (Diced potato)				Merluza a la Vizcaína con Ensalada (Hake with pepper, tomato and salad)				Ensalada (Salad)							
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lácteo y Pan (Dairy and bread)			
V.N.	688,4	13,0	21,4	118,1	811,7	21,4	48,2	76,2	683,3	39,1	25,2	80,0	653,1	48,5	29,0	52,2	764,7	36,0	33,9	83,7
Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta				Pasta+ Huevo + Lácteo				Patata + Carne + Fruta				Verdura+ Pescado+ Fruta				Verdura + Ave + Lácteo			
	DÍA 15				DÍA 16				DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19			
	Paella de verduras (Veg paella)				Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)				Sopa de picadillo (Noodles soup with chicken and egg)				Alubias con verduras (Beans with vegetables)				Crema de calabaza (Pumpkin cream)			
	Limanda a la romana (Floured fish)				Huevos Villarroy (Floured eggs)				Cinta de lomo al horno (Baked loin)				Nuggets de salmón (Floured salmon)				Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)			
	Ensalada (Salad)				Ensalada (Salad)				Patata Hervida (Boiled potato)				Ensalada (Salad)				Guisantes salteados (Peas)			
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)				Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)			
V.N.	764,9	33,2	28,6	100,9	779,5	30,4	33,8	91,0	650,0	38,2	31,4	56,7	740,4	43,8	27,6	84,2	720,9	44,0	36,1	54,8
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta				Arroz+ pescado+ Lácteo				Verdura+ Huevo+ Fruta				Verdura + Ave+ Fruta				Patata+ Pescado+ Lácteo			
	DÍA 22				DÍA 23				DÍA 24				DÍA 25				DÍA 26			
	Macarrones con atún (Macaronis with tuna)				Judías pintas con arroz (Beans with rice)				Coliflor rebosada (Floured cauliflower)				Sopa de cocido (Noodles soup)				Crema de verduras (Veg cream)			
	Bacalao con tomate (Cod in tomato sauce)				Tortilla de patata (Potato omelette)				Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)				Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)				Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)			
	Patata vapor (Boiled potato)				Ensalada (Salad)				Ensalada (Salad)				Lácteo y Pan (Dairy and bread)				Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)			
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)				Lácteo y Pan (Dairy and bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)			
V.N.	768,1	42,7	31,4	83,6	#jREF!	#jREF!	#jREF!	#jREF!	611,0	35,6	25,3	62,0	764,7	36,0	33,9	83,7	667,2	40,4	32,1	57,0
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Arroz+ Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Fruta				Patata+ Pescado + Lácteo			
	DÍA 29				DÍA 30				DÍA 31											
	Arroz a banda (Rice with calamari)				Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)				DÍA DE LA RIOJA 											
	Revuelto de York y queso (Scrambled eggs with ham and cheese)				Escalope de pollo (Floured chicken)				Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)											
	Ensalada (Salad)				Patatas fritas (Fried potatoes)				Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)											
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lácteo y Pan (Dairy and bread)				Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)											
V.N.	709,2	26,7	28,9	91,0	745,9	37,9	36,4	70,6	708,0	29,3	39,8	62,3								
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo				Pasta + Huevo+ Fruta				Arroz + Verduras + 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...)

Menú sin Huevo - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	DÍA DEL PAÍS VASCO 	Guisantes con jamón (Peas with ham)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Albóndigas caseras (Homemade meatballs)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Pollo al horno (Baked chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)	Merluza a la Vizcaína con Ensalada (Hake with pepper, tomato and salad)	Ensalada (Salad)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Alubias con verduras (Beans with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Limanda al horno (Baked fish)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Salmón al horno (Baked salmon)	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Guisantes salteados (Peas)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Pasta s/hvo con atún (Macaronis with tuna)	Judías pintas con arroz (Beans with rice)	Coliflor rebizada (Floured cauliflower)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Bacalao con tomate (Cod in tomato sauce)	Cinta de lomo (Pork loin meat)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz a banda (Rice with calamari)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	DÍA DE LA RIOJA 		
	Cinta de lomo (Pork loin meat)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)		
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + 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 Huevo ni Frutos Secos - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	DÍA DEL PAÍS VASCO 	Guisantes con jamón (Peas with ham)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Albóndigas caseras (Homemade meatballs)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Pollo al horno (Baked chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)	Merluza a la Vizcaína con Ensalada (Hake with pepper, tomato and salad)	Ensalada (Salad)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Alubias con verduras (Beans with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Limanda al horno (Baked fish)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Salmón al horno (Baked salmon)	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Guisantes salteados (Peas)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Pasta s/hvo con atún (Macaronis with tuna)	Judías pintas con arroz (Beans with rice)	Coliflor rebosada (Floured cauliflower)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Bacalao con tomate (Cod in tomato sauce)	Cinta de lomo (Pork loin meat)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz a banda (Rice with calamari)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	DÍA DE LA RIOJA 		
	Cinta de lomo (Pork loin meat)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)		
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + 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 Huevo ni Lactosa - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	DÍA DEL PAÍS VASCO 	Guisantes salteados (Peas with garlic)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Filete de sajonia (Pork loin meat)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Pollo al horno (Baked chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)	Merluza a la Vizcaína con Ensalada (Hake with pepper, tomato and salad)	Ensalada (Salad)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Fruta	Pasta + Verdura + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Alubias con verduras (Beans with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Limanda al horno (Baked fish)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Salmón al horno (Baked salmon)	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Guisantes salteados (Peas)
	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Arroz + Pescado + Postre s/l	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Pasta s/hvo con atún (Macaronis with tuna)	Judías pintas con arroz (Beans with rice)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Bacalao con tomate (Cod in tomato sauce)	Cinta de lomo (Pork loin meat)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz a banda (Rice with calamari)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	DÍA DE LA RIOJA 		
	Cinta de lomo (Pork loin meat)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)		
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Pasta + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + 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 Huevo, Leche, Frutos secos, Espinacas ni Lentejas - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	DÍA DEL PAÍS VASCO 	Guisantes salteados (Peas with garlic)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Filete de sajonia (Pork loin meat)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Pollo al horno (Baked chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)	Merluza a la Vizcaína con Ensalada (Hake with pepper, tomato and salad)	Ensalada (Salad)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Fruta	Pasta + Verdura + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Alubias con verduras (Beans with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Limanda al horno (Baked fish)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Salmón al horno (Baked salmon)	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Guisantes salteados (Peas)
	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Arroz + Pescado + Postre s/l	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Pasta s/hvo con atún (Macaronis with tuna)	Judías pintas con arroz (Beans with rice)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Bacalao con tomate (Cod in tomato sauce)	Cinta de lomo (Pork loin meat)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Patata + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz a banda (Rice with calamari)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	DÍA DE LA RIOJA 		
	Cinta de lomo (Pork loin meat)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)		
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Pasta + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta		

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

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 Huevo, Frutos Secos ni Marisco - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Filete de pollo plancha (Roasted chicken) Zanahorias baby (Baby carrots) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Puré de verduras (Vegetables cream) Albóndigas caseras (Homemade meatballs) Patatas dado (Diced potato) Lácteo y Pan (Dairy and Bread)	DÍA DEL PAÍS VASCO  Lentejas estofadas (Stewed lentils) Merluza a la Vizcaína con Ensalada (Hake with pepper, tomato and salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Guisantes con jamón (Peas with ham) Pollo al horno (Baked chicken) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella) Limanda al horno (Baked fish) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Filete de pollo plancha (Roasted chicken) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Patata Hervida (Boiled potato) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Alubias con verduras (Beans with vegetables) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)	Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...) Guisantes salteados (Peas) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Arroz + Pescado + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Pasta s/hvo con atún (Macaronis with tuna) Bacalao con tomate (Cod in tomato sauce) Patata vapor (Boiled potato) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Judías pintas con arroz (Beans with rice) Cinta de lomo (Pork loin meat) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Crema de verduras (Veg cream) Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato) Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Cinta de lomo (Pork loin meat) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Filete de pollo plancha (Roasted chicken) Patatas fritas (Fried potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	DÍA DE LA RIOJA  Patatas Riojanas (Potatoes with sausage) Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta		

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

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 Cerdo - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	DÍA DEL PAÍS VASCO 	Guisantes salteados (Peas with garlic)	Sopa de cocido (Noodles soup)
	Tortilla francesa (French omelette)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Pollo al horno (Baked chicken)	Cocido sin cerdo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)	Merluza a la Vizcaína con Ensalada (Hake with pepper, tomato and salad)	Ensalada (Salad)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)	Sopa de pasta (Noodles soup)	Alubias con verduras (Beans with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Limanda a la romana (Floured fish)	Tortilla francesa (French omelette)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Nuggets de salmón (Floured salmon)	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Guisantes salteados (Peas)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Macarrones con atún (Macaronis with tuna)	Judías pintas con arroz (Beans with rice)	Coliflor rebosada (Floured cauliflower)	Sopa de cocido (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Bacalao con tomate (Cod in tomato sauce)	Tortilla de patata (Potato omelette)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Cocido sin cerdo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz+ Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz a banda (Rice with calamari)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)		
	Revuelto de queso (Scrambled eggs with cheese)	Escalope de pollo (Floured chicken)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verduras + 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 Bajo en Colesterol - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Guisantes salteados (Peas with garlic)	Sopa de cocido (Noodles soup)
	Tortilla francesa (French omelette)	Filete de sajonia (Pork loin meat)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake and salad)	Pollo al horno (Baked chicken)	Cocido sin cerdo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Champiñones salteados (Mushrooms with garlic)		Ensalada (Salad)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)	Sopa de pasta (Noodles soup)	Alubias con verduras (Beans with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Limanda al horno (Baked fish)	Tortilla francesa (French omelette)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Salmón al horno (Baked salmon)	Pollo asado (sin piel) (Baked chicken)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Guisantes salteados (Peas)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Macarrones con atún (Macaronis with tuna)	Judías pintas con arroz (Beans with rice)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de cocido (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Bacalao al horno (Baked cod)	Tortilla francesa (French omelette)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Cocido sin cerdo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo asado (sin piel) (Baked chicken)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)		Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz+ Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz a banda (Rice with calamari)	Judías verdes salteadas (Green beans with garlic)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)		
	Tortilla francesa (French omelette)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)		
	Ensalada (Salad)	Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verduras + 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 Gluten - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Guisantes con jamón (Peas with ham)	Sopa de cocido (fideos s/g) (Noodles soup)
	Tortilla francesa (French omelette)	Filete de sajonia (Pork loin meat)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake and salad)	Pollo al horno (Baked chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)		Ensalada (Salad)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)	Sopa de pasta (fideos s/g) (Noodles soup)	Alubias con verduras (Beans with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Limanda al horno (Baked fish)	Tortilla francesa (French omelette)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Salmón al horno (Baked salmon)	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Guisantes salteados (Peas)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Pasta s/g con atún (Macaronis with tuna)	Judías pintas con arroz (Beans with rice)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de cocido (fideos s/g) (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Bacalao al horno (Baked cod)	Tortilla de patata (Potato omelette)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)		Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz+ Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz a banda (Rice with calamari)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	DÍA DE LA RIOJA		
	Revuelto de York y queso (Scrambled eggs with ham and cheese)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)		
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verduras + Fruta		

PAN SIN GLUTEN

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 Hipocalórico - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Guisantes salteados (Peas with garlic)	Sopa de cocido (Noodles soup)
	Tortilla francesa (French omelette)	Filete de sajonia (Pork loin meat)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake and salad)	Pollo al horno (Baked chicken)	Cocido sin cerdo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Champiñones salteados (Mushrooms with garlic)		Ensalada (Salad)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)	Sopa de pasta (Noodles soup)	Alubias con verduras (Beans with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Limanda al horno (Baked fish)	Tortilla francesa (French omelette)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Salmón al horno (Baked salmon)	Pollo asado (Baked chicken)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Zanahorias al ajillo (Carrots with garlic)	Ensalada (Salad)	Guisantes salteados (Peas)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Macarrones con atún (Macaronis with tuna)	Judías pintas con arroz (Beans with rice)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de cocido (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Bacalao al horno (Baked cod)	Tortilla francesa (French omelette)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Cocido sin cerdo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo asado (Baked chicken)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)		Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz+ Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz a banda (Rice with calamari)	Judías verdes salteadas (Green beans with garlic)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)		
	Tortilla francesa (French omelette)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)		
	Ensalada (Salad)	Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verduras + Fruta		

LÁCTEOS DESNATADOS

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 Lactosa - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	<p>Arroz con tomate (Rice with tomato)</p> <p>Tortilla francesa (French omelette)</p> <p>Zanahorias baby (Baby carrots)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Puré de verduras (Vegetables cream)</p> <p>Filete de sajonia (Pork loin meat)</p> <p>Patatas dado (Diced potato)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>DÍA DEL PAÍS VASCO </p> <p>Lentejas estofadas (Stewed lentils)</p> <p>Merluza a la Vizcaína con Ensalada (Hake with pepper, tomato and salad)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Guisantes salteados (Peas with garlic)</p> <p>Pollo al horno (Baked chicken)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Sopa de cocido (Noodles soup)</p> <p>Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>
Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	<p>Paella de verduras (Veg paella)</p> <p>Limanda al horno (Baked fish)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)</p> <p>Tortilla francesa (French omelette)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Sopa de pasta (Noodles soup)</p> <p>Cinta de lomo al horno (Baked loin)</p> <p>Patata Hervida (Boiled potato)</p> <p>Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)</p>	<p>Alubias con verduras (Beans with vegetables)</p> <p>Nuggets de salmón (Floured salmon)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>Crema de calabaza (Pumpkin cream)</p> <p>Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)</p> <p>Guisantes salteados (Peas)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado + Postre s/l	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata+ Pescado+ Postre s/l
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	<p>Macarrones con atún (Macaronis with tuna)</p> <p>Bacalao con tomate (Cod in tomato sauce)</p> <p>Patata vapor (Boiled potato)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>Judías pintas con arroz (Beans with rice)</p> <p>Tortilla francesa (French omelette)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)</p> <p>Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)</p>	<p>Sopa de cocido (Noodles soup)</p> <p>Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>Crema de verduras (Veg cream)</p> <p>Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)</p> <p>Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Arroz+ Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado + Postre s/l
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	<p>Arroz a banda (Rice with calamari)</p> <p>Tortilla francesa (French omelette)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)</p> <p>Escalope de pollo (Floured chicken)</p> <p>Patatas fritas (Fried potatoes)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>DÍA DE LA RIOJA </p> <p>Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)</p> <p>Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)</p> <p>Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)</p>		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verduras + 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 - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)	Judías verdes salteadas (Green beans with garlic)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Filete de sajonia (Pork loin meat)	Filete de pavo plancha con ensalada (Roasted turkey with salad)	Pollo al horno (Baked chicken)	Carne guisada con patatas (Vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)		Ensalada (Salad)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Puré de zanahoria (Carrot cream)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Filete de pavo con ensalada (Roasted chicken with salad)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Ensalada de arroz, tomate, zanahoria y cebolla	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)		Ensalada (Salad)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Pasta s/hvo con tomate (Macaronis with tomato)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Filete de pollo plancha con ensalada (Roasted chicken with salad)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Carne guisada con patatas (Vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)		Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	DÍA DE LA RIOJA 		
	Cinta de lomo (Pork loin meat)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)	Filete de sajonia con ensalada (Pork loin meat with salad)		
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Lácteo	Pasta + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta		

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 Pescado ni Proteína de la Leche de Vaca - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Tortilla francesa (French omelette) Zanahorias baby (Baby carrots) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Puré de verduras (Vegetables cream) Filete de sajonia (Pork loin meat) Patatas dado (Diced potato) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Filete de pavo plancha con ensalada (Roasted turkey with salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Guisantes salteados (Peas with garlic) Pollo al horno (Baked chicken) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Patata + Fruta	Pasta+ Huevo + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta	Verdura+ Patata + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella) Filete de pollo plancha con ensalada (Roasted chicken with salad) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de pasta (Noodles soup) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Patata Hervida (Boiled potato) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Alubias con verduras (Beans with vegetables) Salchichas de pavo (Turkey sausages) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...) Guisantes salteados (Peas) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ Verdura + Postre s/l	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata+ Patata + Postre s/l
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Patata vapor (Boiled potato) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Judías pintas con arroz (Beans with rice) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Crema de verduras (Veg cream) Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato) Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Arroz+ Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Verdura + Postre s/l
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas fritas (Fried potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	DÍA DE LA RIOJA  Patatas Riojanas (Potatoes with sausage) Filete de sajonia con ensalada (Pork loin meat with salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Postre s/l	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verduras + 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 Legumbre ni Frutos Secos - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	DÍA DEL PAÍS VASCO 	Judías verdes salteadas (Green beans with garlic)	Sopa de pasta (Noodles soup)
	Tortilla francesa (French omelette)	Filete de sajonia (Pork loin meat)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)	Pollo al horno (Baked chicken)	Carne guisada con patatas (Vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)	Merluza a la Vizcaína con Ensalada (Hake with pepper, tomato and salad)	Ensalada (Salad)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Puré de zanahoria (Carrot cream)	Sopa de pasta (Noodles soup)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Limanda a la romana (Floured fish)	Tortilla francesa (French omelette)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Salmón al horno (Baked salmon)	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Macarrones con atún (Macaronis with tuna)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de pasta (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Bacalao con tomate (Cod in tomato sauce)	Tortilla de patata (Potato omelette)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Carne guisada con patatas (Vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Champiñones al ajo (Mushrooms with garlic)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz+ Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	DÍA DE LA RIOJA 		
	Tortilla francesa (French omelette)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)	Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)		
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verdura + 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 Lactosa, Huevo, Legumbres, Pescado, Soja, Marisco ni Frutos Secos - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)	Judías verdes salteadas (Green beans with garlic)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Filete de sajonia (Pork loin meat)	Filete de pavo plancha con ensalada (Roasted turkey with salad)	Pollo al horno (Baked chicken)	Carne guisada con patatas (Vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)		Ensalada (Salad)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Puré de zanahoria (Carrot cream)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Filete de pavo con ensalada (Roasted chicken with salad)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Ensalada de arroz, tomate, zanahoria y cebolla	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)		Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Pasta s/hvo con tomate (Macaronis with tomato)	Patatas estofadas (Potatoes with vegetables)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Filete de pollo plancha con ensalada (Roasted chicken with salad)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Carne guisada con patatas (Vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)		Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Verdura + Postre s/l
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	DÍA DE LA RIOJA Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)		
	Cinta de lomo (Pork loin meat)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Filete de sajonia con ensalada (Pork loin meat with salad)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Pasta + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + 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 Lactosa ni Frutos Secos - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	<p>Arroz con tomate (Rice with tomato)</p> <p>Tortilla francesa (French omelette)</p> <p>Zanahorias baby (Baby carrots)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Puré de verduras (Vegetables cream)</p> <p>Filete de sajonia (Pork loin meat)</p> <p>Patatas dado (Diced potato)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>DÍA DEL PAÍS VASCO </p> <p>Lentejas estofadas (Stewed lentils)</p> <p>Merluza a la Vizcaína con Ensalada (Hake with pepper, tomato and salad)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Guisantes salteados (Peas with garlic)</p> <p>Pollo al horno (Baked chicken)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Sopa de cocido (Noodles soup)</p> <p>Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>
Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	<p>Paella de verduras (Veg paella)</p> <p>Limanda al horno (Baked fish)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)</p> <p>Tortilla francesa (French omelette)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Sopa de pasta (Noodles soup)</p> <p>Cinta de lomo al horno (Baked loin)</p> <p>Patata Hervida (Boiled potato)</p> <p>Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)</p>	<p>Alubias con verduras (Beans with vegetables)</p> <p>Nuggets de salmón (Floured salmon)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>Crema de calabaza (Pumpkin cream)</p> <p>Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)</p> <p>Guisantes salteados (Peas)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Postre s/l	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata+ Pescado+ Postre s/l
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	<p>Macarrones con atún (Macaronis with tuna)</p> <p>Bacalao con tomate (Cod in tomato sauce)</p> <p>Patata vapor (Boiled potato)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>Judías pintas con arroz (Beans with rice)</p> <p>Tortilla francesa (French omelette)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)</p> <p>Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)</p>	<p>Sopa de cocido (Noodles soup)</p> <p>Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>Crema de verduras (Veg cream)</p> <p>Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)</p> <p>Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Arroz+ Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado + Postre s/l
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	<p>Arroz a banda (Rice with calamari)</p> <p>Tortilla francesa (French omelette)</p> <p>Ensalada (Salad)</p> <p>Fruta y Pan (Fruit and Bread)</p>	<p>Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)</p> <p>Escalope de pollo (Floured chicken)</p> <p>Patatas fritas (Fried potatoes)</p> <p>Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)</p>	<p>DÍA DE LA RIOJA </p> <p>Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)</p> <p>Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad)</p> <p>Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)</p>		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verduras + 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 Blanco - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Guisantes con jamón (Peas with ham)	Sopa de cocido (Noodles soup)
	Tortilla francesa (French omelette)	Albóndigas caseras (Homemade meatballs)	Filete de pollo plancha con ensalada (Roasted chicken with salad)	Pollo al horno (Baked chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)		Ensalada (Salad)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)	Sopa de picadillo (Noodles soup with chicken and egg)	Alubias con verduras (Beans with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Filete de pollo plancha con ensalada (Roasted chicken with salad)	Huevos Villarroy (Floured eggs)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Nuggets de salmón (Floured salmon)	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Guisantes salteados (Peas)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Macarrones con atún (Macaronis with tuna)	Judías pintas con arroz (Beans with rice)	Coliflor rebozada (Floured cauliflower)	Sopa de cocido (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Tortilla de patata (Potato omelette)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)		Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz+ Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz a banda (Rice with calamari)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)		
	Revuelto de York y queso (Scrambled eggs with ham and cheese)	Escalope de pollo (Floured chicken)	Filete de sajonia con ensalada (Pork loin meat with salad)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verdura + 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 Marisco - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Tortilla francesa (French omelette) Zanahorias baby (Baby carrots) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Puré de verduras (Vegetables cream) Albóndigas caseras (Homemade meatballs) Patatas dado (Diced potato) Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)	DÍA DEL PAÍS VASCO  Lentejas estofadas (Stewed lentils) Merluza a la Vizcaína con Ensalada (Hake with pepper, tomato and salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Guisantes con jamón (Peas with ham) Pollo al horno (Baked chicken) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Fruta	Pasta + Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella) Limanda a la romana (Floured fish) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de picadillo (Noodles soup with chicken and egg) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Patata Hervida (Boiled potato) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Alubias con verduras (Beans with vegetables) Nuggets de salmón (Floured salmon) Ensalada (Salad) Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)	Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...) Guisantes salteados (Peas) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + carne+ Fruta	Arroz + pescado+ Lácteo	Verdura + Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Macarrones con atún (Macaronis with tuna) Bacalao con tomate (Cod in tomato sauce) Patata vapor (Boiled potato) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Judías pintas con arroz (Beans with rice) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Crema de verduras (Veg cream) Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato) Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz+ Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Revuelto de York y queso (Scrambled eggs with ham and cheese) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas fritas (Fried potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	DÍA DE LA RIOJA  Patatas Riojanas (Potatoes with sausage) Merluza al horno con Ensalada (Baked hake with salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verdura + 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 ni Marisco - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Guisantes con jamón (Peas with ham)	Sopa de cocido (Noodles soup)
	Tortilla francesa (French omelette)	Albóndigas caseras (Homemade meatballs)	Filete de pollo plancha con ensalada (Roasted chicken with salad)	Pollo al horno (Baked chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)		Ensalada (Salad)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Pasta + Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)	Sopa de picadillo (Noodles soup with chicken and egg)	Alubias con verduras (Beans with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Filete de pollo plancha con ensalada (Roasted chicken with salad)	Tortilla francesa (French omelette)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Salchichas de pavo (Turkey sausages)	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Guisantes salteados (Peas)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + carne+ Fruta	Arroz + Verdura + Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata + Verdura+ Lácteo
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)	Judías pintas con arroz (Beans with rice)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de cocido (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Tortilla de patata (Potato omelette)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Verdura + Lácteo
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)		
	Revuelto de York y queso (Scrambled eggs with ham and cheese)	Escalope de pollo (Floured chicken)	Filete de sajonia con ensalada (Pork loin meat with salad)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Lácteo	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verduras + 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 Huevo, Proteína de la Leche de Vaca ni Pescado-Marisco - Enero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Rice with tomato)	Puré de verduras (Vegetables cream)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Guisantes salteados (Peas with garlic)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Filete de sajonia (Pork loin meat)	Filete de pavo plancha con ensalada (Roasted turkey with salad)	Pollo al horno (Baked chicken)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Zanahorias baby (Baby carrots)	Patatas dado (Diced potato)		Ensalada (Salad)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Pasta + Verdura + Postre s/l	Patata + Carne + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Paella de verduras (Veg paella)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)	Sopa de pasta (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Alubias con verduras (Beans with vegetables)	Crema de calabaza (Pumpkin cream)
	Filete de pollo plancha con ensalada (Roasted chicken with salad)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Salchichas de pavo (Turkey sausages)	Pollo al chilindrón (Chicken with pepper, tomato...)
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patata Hervida (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Guisantes salteados (Peas)
	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Arroz + Verdura + Postre s/l	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Postre s/l
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Pasta s/hvo con tomate (Macaronis with tomato)	Judías pintas con arroz (Beans with rice)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)	Crema de verduras (Veg cream)
	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Filete de pollo plancha con ensalada (Roasted chicken with salad)	Ragout de pavo (Baked turkey with vegetables)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo al chilindrón (Roasted chicken with vegetables and tomato)
	Patata vapor (Boiled potato)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Champiñones al ajillo (Mushrooms with garlic)
	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Verdura + Postre s/l
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato)	Patatas Riojanas (Potatoes with sausage)		
	Cinta de lomo (Pork loin meat)	Filete de pollo plancha (Roasted chicken)	Filete de sajonia con ensalada (Pork loin meat with salad)		
	Ensalada (Salad)	Patatas fritas (Fried potatoes)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Postre s/l	Pasta + Verdura + Fruta	Arroz + Verdura + 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