

Menú Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2				DÍA 3				DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6			
	Coditos al gratén (pasta with tomato and cheese)				Judías blancas estofadas (Stewed beans)				Brócoli rehogado con bacon (Broccoli with bacon)				Sopa de cocido (Noodles soup)				Arroz a la cubana (Rice with tomato and egg)			
	Empanadillas de atún (Homemade tuna pasties)				Salchichas de pavo (turkey sausages)				Ternera a la jardinera (Baked beef)				Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)				Merluza a la andaluza (Floured hake)			
	Verduras rehogadas (Mixed veg)				Ensalada (Salad)				Patatas dado (Potatoes)				Fruta y Pan (Fruit and bread)				Ensalada (Salad)			
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)				Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)				Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)				Fruta y Pan (Fruit and bread)				Fruta y Pan (Fruit and bread)			
V. N .	1001,8	26,8	42,3	130,6	810,1	40,8	29,7	94,2	774,5	37,3	40,5	67,0	847,0	37,0	33,9	100,1	879,0	34,5	35,7	110,8
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta				Patata+ Huevo + Lácteo				Arroz + Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Fruta				Verdura+ carne+ Lácteo			
	DÍA 9				DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13			
	Macarrones napolitana (Pasta with cheese)				Crema de calabaza (Pumkin cream)				Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)				FESTIVO				FESTIVO			
	Boquerones a la andaluza (Floured anchovies)				Cinta de lomo al horno (Baked loin)				Huevos villarroy (Floured eggs)											
	Ensalada (Salad)				Champiñones (Mushrooms)				Ensalada (Salad)											
	Fruta y Pan (Fruit and bread)				Brownie y Pan (Brownie and bread)				Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)											
V. N .	761,3	32,2	25,7	105,8	688,3	32,9	31,6	65,1	818,3	34,7	30,7	102,0								
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo				Arroz + Pescado + Fruta				Patata + Carne + Lácteo											
	DÍA 16				DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20			
	Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato sauce)				Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)				Lasaña de verduras (Vegetables lasagna)				Sopa de cocido (Noodles soup)				Arroz con tomate (Rice with tomato)			
	Fiambre de pavo al horno (Baked turkey)				Tortilla de patata (Potato omelette)				Caballa con tomate (Fish with tomato)				Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)				Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce)			
	Patatas revolconas (Potatoes)				Ensalada (Salad)				Ensalada (Salad)				Fruta y Pan (Fruit and bread)				Ensalada (Salad)			
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)				Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)				Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)				Fruta y Pan (Fruit and bread)				Fruta y Pan (Fruit and bread)			
V. N .	760,2	34,4	35,9	75,9	807,1	33,2	29,1	106,4	877,4	37,0	32,9	111,5	788,0	33,5	31,5	96,0	842,2	42,9	26,8	112,4
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta				Patata + Carne + Lácteo				Verdura + Ave + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta			
	DÍA 23				DÍA 24				DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27			
	Crema de guisantes (Pean cream)				Tallarines con tomate (Pasta with tomato)				Paella Mixta (Mixed paella)				Champiñones salteados (Mushrooms)				Judías pintas estofadas (Stewed beans)			
	Ragout de pavo (Baked turkey)				Tortilla de queso (Cheese omelette)				Merluza a la romana (Floured hake)				Asado de ternera (Beef roast)				Daditos de salmón (Floured salmon)			
	Arroz pilaf (Rice)				Ensalada (Salad)				Ensalada (Salad)				Patatas dado (Potatoes)				Ensalada (Salad)			
	Fruta y Pan (Fruit and bread)				Batido de chocolate casero y Pan (Chocolate milkshake and bread)				Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)				Lácteo y Pan (Dairy and bread)				Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)			
V. N .	793,3	36,6	29,3	99,7	838,6	29,6	35,5	102,2	837,8	40,5	27,9	111,9	747,2	36,9	34,6	73,2	802,5	43,1	26,5	102,5
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Lácteo				Verdura+ Pescado+ Fruta				Verdura + carne + Lácteo				Pasta + Ave + Fruta				Arroz + Carne + Fruta			
	DÍA 30				DÍA 31															
	Arroz tres delicias Delicias (Rice with peas, ham and egg)				Sopa de cocido (Noodles soup)															
	Atún con tomate (Tuna with tomato)				Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)															
	Zanahorias baby (Carrots)				Fruta y Pan (Fruit and bread)															
	Lácteo y Pan (Dairy and bread)																			
V. N .	824,8	31,8	27,0	116,7	788,0	33,5	31,5	96,0												
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta				Patata + Pescado + Lácteo															

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 - Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Pasta s/hvo al gratén (pasta with tomato and cheese) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Verduras rehogadas (Mixed veg) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed beans) Salchichas de pavo (turkey sausages) Ensalada (Salad) Zum de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado con bacon (Broccoli with bacon) Ternera a la jardinera (Baked beef) Patatas dado (Potatoes) Lácteo y Pan Integral (Diary and Whole grain bread)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/hvo napolitana (Pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Lácteo		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato sauce) Fiambre de pavo al horno (Baked turkey) Patatas revolconas (Potatoes) Lácteo y Pan (Diary and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Zum de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Pasta s/hvo con verduras (Vegetables lasagna) Caballa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan Integral (Diary and Whole grain bread)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de guisantes (Peans cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and bread)	Paella Mixta (Mix paella) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Batido de chocolate casero y Pan (Chocolate milkshake and bread)	Judías pintas estofadas (Stewed beans) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Zum de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Atún con tomate (Tuna with tomato) Zanahorias baby (Carrots) Lácteo y Pan (Diary and bread)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo			

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin huevo ni Lactosa - Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato)	Judías blancas estofadas (Stewed beans)	Brócoli rehogado con bacon (Broccoli with bacon)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup)	Arroz con tomate (Rice with tomato)
	Filete de pechuga de pollo (Chicken breast)	Salchichas de pavo (turkey sausages)	Ternera a la jardinera (Baked beef)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	Merluza a la andaluza (Floured hake)
	Verduritas rehogadas (Mixed veg)	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)		Ensalada (Salad)
	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Yogur de soja y Pan Integral (Soy yogurt and Whole grain bread)	Fruta y Pan (Fruit and bread)	Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Patata+carne + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/hvo napolitana (Pasta with tomato)	Crema de calabaza (Pumkin cream)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)		
	Filete de pollo (Chicken breast)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Merluza al horno (Baked hake)	FESTIVO	FESTIVO
	Ensalada (Salad)	Champiñones (Mushrooms)	Ensalada (Salad)		
	Fruta y Pan (Fruit and bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + carne + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Patata + Ave + Postre s/l		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor rehogada (Cauliflower with onion and oil)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables)	Pasta s/hvo con verduras (Vegetables lasagna)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup)	Arroz con tomate (Rice with tomato)
	Pavo asado (Baked turkey)	Filete de pechuga de pollo (Chicken breast)	Caballa con tomate (Fish with tomato)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce)
	Patatas revolconas (Potatoes)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)		Ensalada (Salad)
	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Yogur de soja y Pan Integral (Soy yogurt and Whole grain bread)	Fruta y Pan (Fruit and bread)	Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Patata + carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de guisantes (Peas cream)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato)	Paella Mixta (Mix paella)	Champiñones salteados (Mushrooms)	Judías pintas estofadas (Stewed beans)
	Ragout de pavo (Baked turkey)	Cinta de lomo al horno (Baked loin)	Merluza al horno (Baked hake)	Asado de ternera (Beef roast)	Salmón al horno (Baked salmon)
	Arroz pilaf (Rice)	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)	Patatas dado (Potatoes)	Ensalada (Salad)
	Fruta y Pan (Fruit and bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + carne + Postre s/l	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + verduras + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup)			
	Atún con tomate (Tuna with tomato)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)			
	Zanahorias baby (Carrots)				
	Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin Huevo ni frutos secos- Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Pasta s/hvo al gratén (pasta with tomato and cheese) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Verduras rehogadas (Mixed veg) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed beans) Salchichas de pavo (turkey sausages) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado con bacon (Broccoli with bacon) Ternera a la jardinera (Baked beef) Patatas dado (Potatoes) Lácteo y Pan Integral (Diary and Whole grain bread)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/hvo napolitana (Pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Lácteo		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato sauce) Fiambre de pavo al horno (Baked turkey) Patatas revolconas (Potatoes) Lácteo y Pan (Diary and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Pasta s/hvo con verduras (Vegetables lasagna) Caballa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan Integral (Diary and Whole grain bread)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de guisantes (Pean cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and bread)	Paella Mixta (Mix paella) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Batido de chocolate casero y Pan (Chocolate milkshake and bread)	Judías pintas estofadas (Stewed beans) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Atún con tomate (Tuna with tomato) Zanahorias baby (Carrots) Lácteo y Pan (Diary and bread)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo			

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin Huevo, marisco ni frutos secos- Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Pasta s/hvo al gratén (pasta with tomato and cheese) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Verduras rehogadas (Mixed veg) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed beans) Salchichas de pavo (turkey sausages) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado con bacon (Broccoli with bacon) Ternera a la jardinera (Baked beef) Patatas dado (Potatoes) Lácteo y Pan Integral (Diary and Whole grain bread)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/hvo napolitana (Pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Lácteo		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor rehogada (Cauliflower with onion and oil) Fiambre de pavo al horno (Baked turkey) Patatas revolconas (Potatoes) Lácteo y Pan (Diary and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Pasta s/hvo con verduras (Vegetables lasagna) Caballa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan Integral (Diary and Whole grain bread)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Verdura + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de guisantes (Pean cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and bread)	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Batido de chocolate casero y Pan (Chocolate milkshake and bread)	Judías pintas estofadas (Stewed beans) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Atún con tomate (Tuna with tomato) Zanahorias baby (Carrots) Lácteo y Pan (Diary and bread)	Sopa de cocido con fideos s/hvo (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo			

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin Lactosa - Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Coditos con tomate (pasta with tomato) Empanadillas de atún (Homemade tuna pasties) Verduras rehogadas (Mixed veg) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed beans) Salchichas de pavo (turkey sausages) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado con bacon (Broccoli with bacon) Ternera a la jardinera (Baked beef) Patatas dado (Potatoes) Yogur de soja y Pan Integral (Soy yogurt and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz a la cubana (Rice with tomato and egg) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Patata+ Huevo + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Macarrones napolitana (Pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Postre s/l		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor rehogada (Cauliflower with onion and oil) Pavo asado (Baked turkey) Patatas revolconas (Potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Pasta con verduras (Pasta with vegetables) Caballa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan Integral (Soy yogurt and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Patata + Huevo + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de guisantes (Peans cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Tallarines con tomate (Pasta with tomato) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Paella Mixta (Mix paella) Merluza a la romana (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Judías pintas estofadas (Stewed beans) Daditos de salmón (Floured salmon) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Postre s/l	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Atún con tomate (Tuna with tomato) Zanahorias baby (Carrots) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú Bajo en colesterol - Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Coditos con tomate (Pasta with tomato) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Verduritas rehogadas (Mixed veg) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed beans) Pavo asado (Baked turkey) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado (Broccoli with onion and garlic) Ternera a la jardinera (Baked beef) Patatas asadas (Potatoes) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Macarrones con tomate (pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Lácteo y Pan (Brownie and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Lácteo		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor rehogada (Cauliflower with onion and garlic) Pavo asado (Baked turkey) Patatas asadas (Potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Pasta con verduras (Pasta with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de guisantes (Peans cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Tallarines con tomate (Pasta with tomato) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Lácteo y Pan (Chocolate milkshake and bread)	Judías pintas estofadas (Stewed beans) Salmón al horno Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura + Pescado+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Atún con tomate (Tuna with tomato) Zanahorias baby (Carrots) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo			

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin Gluten - Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Pasta s/g al gratén (pasta with tomato and cheese) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Verduritas rehogadas (Mixed veg) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed beans) Salchichas de pavo (turkey sausages) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado con bacon (Broccoli with bacon) Ternera a la jardinera (Baked beef) Patatas dado (Potatoes) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de cocido (fideos s/g) (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz a la cubana (Rice with tomato and egg) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/g napolitana (Pasta with cheese) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Lácteo y Pan (Brownie and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Lácteo		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor rehogada (Cauliflower with onion and garlic) Pavo asado (Baked turkey) Patatas revolconas (Potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Pasta s/g con verduras (pasta with vegetables) Caballa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de cocido (fideos s/g) (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de guisantes (Peas cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Pasta s/g con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Paella Mixta (Mix paella) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Batido de chocolate casero y Pan (Chocolate milkshake and bread)	Judías pintas estofadas (Stewed beans) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura + Pescado+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz tres delicias (Rice with peas, ham and egg) Atún al horno (Baked Tuna) Zanahorias baby (Carrots) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Sopa de cocido (fideos s/g) (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo			

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin Cerdo - Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Coditos al gratén (pasta with tomato and cheese) Empanadillas de atún (Homemade tuna pasties) Verduras rehogadas (Mixed veg) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed beans) Salchichas de pavo (turkey sausages) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado (Broccoli with onion and garlic) Ternera a la jardinera (Baked beef) Patatas dado (Potatoes) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz a la cubana (Rice with tomato and egg) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Macarrones napolitana (Pasta with tomato) Boquerones a la andaluza (Floured anchovies) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Pavo asado (Baked turkey) Champiñones (Mushrooms) Brownie y Pan (Brownie and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Lácteo		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato sauce) Fiambre de pavo al horno (Baked turkey) Patatas revolconas (Potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Lasaña de verduras (Vegetables lasagna) Caballa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de guisantes (Peas cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Tallarines con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Merluza a la romana (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Batido de chocolate casero y Pan (Chocolate milkshake and bread)	Judías pintas estofadas (Stewed beans) Daditos de salmón (Floured salmon) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Atún con tomate (Tuna with tomato) Zanahorias baby (Carrots) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin Pescado ni Marisco - Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Coditos al gratén (pasta with tomato and cheese) Filete de pollo (Chicken breast) Verduritas rehogadas (Mixed veg) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed beans) Salchichas de pavo (turkey sausages) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado con bacon (Broccoli with bacon) Ternera a la jardinera (Baked beef) Patatas dado (Potatoes) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Huevo + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Macarrones napolitana (Pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Brownie y Pan (Brownie and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Carne + Lácteo		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor rehogada (Cauliflower with onion and garlic) Fiambre de pavo al horno (Baked turkey) Patatas revolconas (Potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Lasaña de verduras (Vegetables lasagna) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de guisantes (Peas cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Tallarines con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Batido de chocolate casero y Pan (Chocolate milkshake and bread)	Judías pintas estofadas (Stewed beans) Filete de sajonia (loin) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz tres delicias (Rice with peas, ham and egg) Pavo asado (Baked turkey) Zanahorias baby (Carrots) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin pescado blanco- Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Coditos al gratén (pasta with tomato and cheese) Empanadillas de atún (Homemade tuna pasties) Verduras rehogadas (Mixed veg) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed beans) Salchichas de pavo (turkey sausages) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado con bacon (Broccoli with bacon) Ternera a la jardinera (Baked beef) Patatas dado (Potatoes) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Macarrones napolitana (Pasta with cheese) Boquerones a la andaluza (Floured anchovies) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Brownie y Pan (Brownie and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Lácteo		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato sauce) Fiambre de pavo al horno (Baked turkey) Patatas revolconas (Potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Lasaña de verduras (Vegetables lasagna) Caballa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de guisantes (Peas cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Tallarines con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada (Salad) Batido de chocolate casero y Pan Integral (Chocolate milkshake and Whole grain bread)	Paella Mixta (Mix paella) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Chocolate milkshake and bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Judías pintas estofadas (Stewed beans) Daditos de salmón (Floured salmon) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura+ Pescado+ Lácteo	Verdura + carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz tres delicias (Rice with peas, ham and egg) Atún con tomate (Tuna with tomato) Zanahorias baby (Carrots) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo			

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 prot. de la leche de vaca - Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
	Coditos con tomate (pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Verduritas rehogadas (Mixed veg) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed beans) Salchichas de pavo (turkey sausages) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado con bacon (Broccoli with bacon) Ternera a la jardinera (Baked beef) Patatas dado (Potatoes) Yogur de soja y Pan Integral (Soy yogurt and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + carne + Fruta	Patata+ Huevo + Postre s/l	Arroz + verduras + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l
	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
	Macarrones napolitana (Pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Postre s/l	Arroz + verduras + Fruta	Patata + Carne + Postre s/l		
	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
	Coliflor rehogada (Cauliflower with onion and oil) Pavo asado (Baked turkey) Patatas revolconas (Potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Pasta con verduras (Pasta with vegetables) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan Integral (Soy yogurt and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Arroz + Postre s/l	Patata + Huevo + Fruta
	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
	Crema de guisantes (Pears cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Tallarines con tomate (Pasta with tomato) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Judías pintas estofadas (Stewed beans) Filete de sajonia (loin) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Postre s/l	Verdura + ave + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + verduras+ Fruta
	DIA 30	DIA 31			
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Pavo asado (Baked turkey) Zanahorias baby (Carrots) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Huevo + Postre s/l			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin Leche ni frutos secos - Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Coditos con tomate (pasta with tomato) Empanadillas de atún (Homemade tuna pasties) Verduras rehogadas (Mixed veg) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Judías blancas estofadas (Stewed beans) Salchichas de pavo (turkey sausages) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado con bacon (Broccoli with bacon) Ternera a la jardinera (Baked beef) Patatas dado (Potatoes) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Arroz a la cubana (Rice with tomato and egg) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Patata+ Huevo + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Macarrones napolitana (Pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Postre s/l		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor rehogada (Cauliflower with onion and oil) Pavo asado (Baked turkey) Patatas revolconas (Potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Pasta con verduras (Pasta with vegetables) Caballa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan Integral (Soy yogurt and Whole grain bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Patata + Huevo + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de guisantes (Peans cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Tallarines con tomate (Pasta with tomato) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Paella Mixta (Mix paella) Merluza a la romana (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Judías pintas estofadas (Stewed beans) Daditos de salmón (Floured salmon) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Postre s/l	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Atún con tomate (Tuna with tomato) Zanahorias baby (Carrots) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l			

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 legumbre ni frutos secos- Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Coditos al gratén (pasta with tomato and cheese) Empanadillas de atún (Homemade tuna pasties) Verduras rehogadas (Mixed veg) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoe) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado (Broccoli with onion and garlic) Ternera guisada sin guisantes (veal) Patatas dado (Potatoes) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Pavo guisado con verduras (turkey with vegetable) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz a la cubana (Rice with tomato and egg) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Macarrones napolitana (Pasta with cheese) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Brownie y Pan (Brownie and bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoe) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Patata + Carne + Lácteo		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas revolconas (Potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Crema de calabacín (zucchini cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Pasta con verduras (Pasta with vegetables) Caballa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan Integral (Dairy and Whole grain bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Patatas (Potatoes) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de calabaza (Pumkin cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Tallarines con tomate (Pasta with tomato) Tortilla de queso (Cheese omelette) Ensalada (Salad) Batido de chocolate casero y Pan Integral (Chocolate milkshake and Whole grain bread)	Paella Mixta (Mix paella) Merluza a la romana (Floured hake) Ensalada (Salad) Batido de chocolate casero y Pan Integral (Chocolate milkshake and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoe) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + Huevo + Lácteo	Verdura+ Pescado+ Lácteo	Verdura + carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Atún con tomate (Tuna with tomato) Zanahorias baby (Carrots) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Patatas (Potatoes) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo			

LÁCTEOS SIN SOJA NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin huevo, lactosa, legumbre, pescado-marisco, frutos secos, melocotón ni derivados - Octubre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Pasta s/hvo con tomate (pasta with tomato) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Verduritas rehogadas (Mixed veg) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoe) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Brócoli rehogado (Broccoli with onion and garlic) Ternera guisada sin guisantes (veal) Patatas dado (Potatoes) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Sopa de fideos s/hvo (Noodles soup) Pavo guisado con verduras (turkey with vegetable) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Filete de sajonia (loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Patata+carne + Postre s/l	Arroz + verduras+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Pasta s/hvo napolitana (Pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabaza (Pumkin cream) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Champiñones (Mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoe) Arroz con tomate (Rice with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verdura + carne + Postre s/l	Arroz + verduras+ Fruta	Patata + Ave + Postre s/l		
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Coliflor rehogada (Cauliflower with onion and oil) Pavo asado (Baked turkey) Patatas revolconas (Potatoes) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Crema de calabacín (zucchini cream) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)	Pasta s/hvo con verduras (Vegetables lasagna) Champiñones salteados (Mushrooms) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Sopa de fideos s/hvo (Noodles soup) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Patatas (Potatoes) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con tomate (Rice with tomato) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Carne + Postre s/l	Verdura + Arroz + Fruta	Verdura + ave + Postre s/l	Patata + carne + Fruta
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema de calabaza (Pumkin cream) Ragout de pavo (Baked turkey) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Filete de pechuga de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan Integral (Fruit and Whole grain bread)	Champiñones salteados (Mushrooms) Asado de ternera (Beef roast) Patatas dado (Potatoes) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoe) Filete de sajonia (loin) Ensalada (Salad) Zumo de naranja natural y Pan (Natural orange juice and bread)
Propuesta Cenas	Patata + carne + Postre s/l	Verdura + Ave + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Ave + Fruta	Arroz + verduras + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Atún con tomate (Tuna with tomato) Zanahorias baby (Carrots) Fruta y Pan (Fruit and bread)	Sopa de fideos s/hvo (Noodles soup) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Patatas (Potatoes) Fruta y Pan (Fruit and bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Patata + ave + Postre s/l			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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