

# Menú Enero 2019

## Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

DIA 7		DIA 8				DIA 9				DIA 10				DIA 11							
	FESTIVO	Arroz cantonés (Rice with ham, omelette, peas and soy sauce)				Crema de brócoli (Broccoli cream)				Judías verdes rehogadas (Green beans)				Sopa de cocido (noodles soup)							
		Tortilla de patata (Potato omelette)				Hamburguesa de ternera con Ketchup (Veal burger with ketchup)				Merluza a la andaluza (Floured hake)				Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)							
		Zanahorias baby (Baby carrots)				Patatas fritas (Fried potatoes)				Ensalada (Salad)				Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)							
		Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)											
V.N.		805,2	20,2	28,9	123,2	776,2	30,3	47,7	63,2	627,2	27,6	30,0	66,7	789,1	36,9	34,0	88,9				
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Lácteo				Patata+ Pescado + Fruta				Verdura+ Carne+ Lácteo				Arroz + Huevo+ Fruta							
DIA 14		DIA 15				DIA 16				DIA 17				DIA 18							
	Paella hortelana (Rice with vegetables)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat)				Espaguetti napolitana (Spaguetti with tomato)				Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)				Porrusalda (Stewed potato and leek)							
	Bacalao a la romana (Floured cod)	Huevos Villarroy (Floured eggs)				Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)				Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)				Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)							
	Ensalada (Salad)	Ensalada (Salad)				Verduras rehogadas (Vegetables)				Ensalada (Salad)				Champiñones al ajillo (Mushrooms)							
	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)							
V.N.	789,3	34,1	28,7	106,0	803,9	31,3	34,0	96,1	751,3	37,1	26,0	95,6	748,3	52,1	24,0	85,1	754,8	47,1	38,8	57,5	
Propuesta Cenas		Verdura+ carne+ Fruta				Arroz+ pescado+ Lácteo				Verdura+ Huevo+ Fruta				Verdura + Carne+ Lácteo				Patata+ Pescado+ Fruta			
DIA 21		DIA 22				DIA 23				DIA 24				DIA 25							
	Coliflor al gratén (Cauliflower with bechamel)	Cocido montañés (Stewed white beans)				DÍA DE COLOR NARANJA				Macarrones Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)				Crema suave de verduras (Vegetables soft cream)							
	Albóndigas de ternera (Veal meatballs)	Merluza a la andaluza (Floured hake)				Crema de calabaza (Pumpkin cream)				Tortilla francesa de atún (Tuna omelette)				Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)							
	Puré de patata (Mashed potatoes)	Ensalada (Salad)				Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)				Ensalada (Salad)				Patatas asadas (Boiled potatoes)							
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)				Arroz pilaf (Rice)				Lácteo y Pan (Diary and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)							
V.N.	877,0	21,9	54,1	78,9	789,2	41,2	32,7	88,7	751,6	41,8	27,1	89,9	786,8	31,7	35,8	89,7	736,6	42,3	36,3	63,8	
Propuesta Cenas		Arroz+ Huevo+ Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Patata+ pescado+ Fruta				Verdura + Ave + Fruta				Verdura+ Pescado + Lácteo			
DIA 28		DIA 29				DIA 30				DIA 31											
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)	Lasaña Bolognesa (Lasagna with meat and tomato)				Arroz a banda (Rice with calamari)				Lentejas estofadas (Stewed lentils)											
	Lacón a la gallega (Loin with pepper)	Palometa con tomate (Fish with tomato)				Revuelto de York y queso (Scrambled eggs with ham and cheese)				Escalope de pollo (Floured chicken)											
	Cachelos al vapor (Boiled potatoes)	Ensalada (Salad)				Ensalada (Salad)				Puré de patata (Mashed potatoes)											
	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)											
V.N.	757,2	35,8	32,2	85,7	767,2	34,5	30,1	95,8	767,1	31,4	31,3	95,9	845,4	46,7	26,1	109,3					
Propuesta Cenas		Arroz + Pescado+ Fruta				Verdura+ Carne+ Lácteo				Verdura+ Pescado + Fruta				Pasta+ Huevo+ Lácteo							

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú Hipocalórico- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10		DÍA 11												
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)	Tortilla francesa (French omelette)	Zanahorias baby (Baby carrots)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)	Cinta de lomo (Loin)	Patatas asadas (Boiled potatoes)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)	Merluza al horno (Baked hake)	Ensalada (Salad)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (noodles soup)	Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)				
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Lácteo				Patata+ Pescado + Fruta				Verdura+ Carne+ Lácteo				Arroz + Huevo+ Fruta						
DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18												
	Paella hortelana (Rice with vegetables)	Bacalao al horno (Baked cod)	Ensalada (Salad)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos con verduras (Chickpeas with vegetables)	Tortilla francesa (French omelette)	Ensalada (Salad)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espagueti napolitana (Spagueti with tomato)	Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)	Verduritas rehogadas (Vegetables)	Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)	Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)	Ensalada (Salad)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)	Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)	Champiñones al ajillo (Mushrooms)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta				Arroz+ pescado+ Lácteo				Verdura+ Huevo+ Fruta				Verdura + Carne+ Lácteo				Patata+ Pescado+ Fruta			
DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24		DÍA 25												
	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Cinta de lomo (Loin)	Ensalada (Salad)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias con verduras (Stewed white beans)	Merluza al horno (Baked hake)	Ensalada (Salad)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	DÍA DE COLOR NARANJA Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)	Champiñones al ajillo (Mushrooms)	Mandarinas y Pan integral (Tangerine and Whole wheat bread)	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)	Tortilla francesa (French omelette)	Ensalada (Salad)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)	Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)	Ensalada (Salad)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Patata+ pescado+ Fruta			Verdura + Ave + Fruta				Verdura+ Pescado + Lácteo				
DÍA 28		DÍA 29		DÍA 30		DÍA 31														
	Puré de verduras (Veg cream)	Lacón a la gallega (Loin with pepper)	Cachelos al vapor (Boiled potatoes)	Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta con tomate (Pasta with tomato)	Palometa al horno (Baked Fish)	Ensalada (Salad)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz con champiñones (Rice with mushrooms)	Tortilla francesa (French omelette)	Ensalada (Salad)	Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Filete de pollo (Chicken breast)	Zanahorias baby (Baby carrots)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)				
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta				Verdura+ Carne+ Lácteo				Verdura+ Pescado + Fruta				Pasta+ Huevo+ Lácteo							

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin garbanzos ni alubias- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz cantonés (Rice with ham, omelette, peas and soy sauce)  Tortilla de patata (Potato omelette)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Hamburguesa de ternera con Ketchup (Veal burger with ketchup)  Patatas fritas (Fried potatoes)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Champiñones rehogados (Mushrooms)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos (noodles soup)  Cinta de lomo con patatas (Loin with potatoes)  Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + Huevo+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao a la romana (Floured cod)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes)  Huevos Villarray (Floured eggs)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espagueti napolitana (Spagueti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)  Verduras rehogadas (Vegetables)  Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)  Champiñones al ajillo (Mushrooms)  Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor al gratén (Cauliflower with bechamel)  Albóndigas de ternera (Veal meatballs)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)  Arroz pilaf (Rice)  Mandarinas y Pan integral (Tangerine and Whole wheat bread)	Macarrones Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Tortilla francesa de atún (Tuna omelette)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper)  Cachelos al vapor (Boiled potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lasaña Bolognesa (Lasagna with meat and tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Revuelto de York y queso (Scrambled eggs with ham and cheese)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Escalope de pollo (Floured chicken)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ Huevo+ Lácteo	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú Bajo en colesterol- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Tortilla francesa (French omelette)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Cinta de lomo (Loin)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (noodles soup)  Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + Huevo+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao a la romana (Floured cod)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos con verduras (Chickpeas with vegetables)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espagueti napolitana (Spagueti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)  Verduritas rehogadas (Vegetables)  Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)  Champiñones al ajillo (Mushrooms)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)  Cinta de lomo (Loin)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias con verduras (Stewed white beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)  Arroz pilaf (Rice)  Mandarinas y Pan integral (Tangerine and Whole wheat bread)	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)  Tortilla francesa de atún (Tuna omelette)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper)  Cachelos al vapor (Boiled potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta con tomate (Pasta with tomato)  Palometa al horno (Baked Fish)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz con champiñones (Rice with mushrooms)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Filete de pollo (Chicken breast)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ Huevo+ Lácteo	

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin marisco- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz cantonés (Rice with ham, omelette, peas and soy sauce)  Tortilla de patata (Potato omelette)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Hamburguesa de ternera con Ketchup (Veal burger with ketchup)  Patatas fritas (Fried potatoes)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (noodles soup)  Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)  Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + Huevo+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao a la romana (Floured cod)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espagueti napolitana (Spagueti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)  Verduritas rehogadas (Vegetables)  Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)  Champiñones al ajillo (Mushrooms)  Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor al gratén (Cauliflower with bechamel)  Albóndigas de ternera (Veal meatballs)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Cocido montañés (Stewed white beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)  Arroz pilaf (Rice)  Mandarinas y Pan integral (Tangerine and Whole wheat bread)	Macarrones Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Tortilla francesa de atún (Tuna omelette)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper)  Cachelos al vapor (Boiled potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lasaña Bolognesa (Lasagna with meat and tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz con champiñones (Rice with mushrooms)  Revuelto de York y queso (Scrambled eggs with ham and cheese)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Escalope de pollo (Floured chicken)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ Huevo+ Lácteo	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin frutos secos- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz cantonés (Rice with ham, omelette, peas and soy sauce) Tortilla de patata (Potato omelette) Zanahorias baby (Baby carrots) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream) Hamburguesa de ternera con Ketchup (Veal burger with ketchup) Patatas fritas (Fried potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + Huevo+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables) Bacalao a la romana (Floured cod) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat) Huevos Villarroy (Floured eggs) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espagueti napolitana (Spagueti with tomato) Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin) Verduras rehogadas (Vegetables) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables) Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and parsley oil) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek) Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper) Champiñones al ajillo (Mushrooms) Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor al gratén (Cauliflower with bechamel) Albóndigas de ternera (Veal meatballs) Puré de patata (Mashed potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Cocido montañés (Stewed white beans) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b> Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce) Arroz pilaf (Rice) Mandarinas y Pan (Tangerine and bread)	Macarrones Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato) Tortilla francesa de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream) Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice) Patatas asadas (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons) Lacón a la gallega (Loin with pepper) Cachelos al vapor (Boiled potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lasaña Bolognesa (Lasagna with meat and tomato) Palometa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari) Revuelto de York y queso (Scrambled eggs with ham and cheese) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Escalope de pollo (Floured chicken) Puré de patata (Mashed potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ Huevo+ Lácteo	

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin legumbre ni frutos secos- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Tortilla de patata (Potato omelette)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Filete de pollo (Chicken breast)  Patatas fritas (Fried potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Champiñones rehogados (Mushrooms)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos (noodles soup)  Cinta de lomo con patatas (Loin with potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + Huevo+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao a la romana (Floured cod)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espaguetti napolitana (Spaguetti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)  Verduritas rehogadas (Vegetables)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)  Champiñones al ajillo (Mushrooms)  Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor al gratén (Cauliflower with bechamel)  Cinta de lomo (Loin)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)  Arroz pilaf (Rice)  Mandarinas y Pan (Tangerine and bread)	Macarrones Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Tortilla francesa de atún (Tuna omelette)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduras (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras (Veg cream)  Lacón a la gallega (Loin with pepper)  Cachelos al vapor (Boiled potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta con tomate y carne (Pasta with meat and tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Revuelto de queso (Scrambled eggs with cheese)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Filete de pollo (Chicken breast)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ Huevo+ Lácteo	

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS NI SOJA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú Bajo en sal- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Tortilla de patata (Potato omelette)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Cinta de lomo (Loin)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (noodles soup)  Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables)  Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + Huevo+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao a la romana (Floured cod)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos con verduras (Chickpeas with vegetables)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espagueti napolitana (Spagueti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)  Verduritas rehogadas (Vegetables)  Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)  Champiñones al ajillo (Mushrooms)  Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)  Cinta de lomo (Loin)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias con verduras (Stewed white beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)  Arroz pilaf (Rice)  Mandarinas y Pan integral (Tangerine and Whole wheat bread)	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper)  Cachelos al vapor (Boiled potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta con tomate y carne (Pasta with meat and tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz con champiñones (Rice with mushrooms)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Escalope de pollo (Floured chicken)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ Huevo+ Lácteo	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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



Menú sin pescado- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz cantonés (Rice with ham, omelette, peas and soy sauce)  Tortilla de patata (Potato omelette)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Hamburguesa de ternera con Ketchup (Veal burger with ketchup)  Patatas fritas (Fried potatoes)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Filete de pollo (Chicken breast)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (noodles soup)  Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)  Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ carne+ Lácteo	Patata+ Ave + Fruta	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Arroz + verduras+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Filete de pollo (Chicken breast)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espagueti napolitana (Spagueti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)  Verduras rehogadas (Vegetables)  Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Tortilla de patata (Potato omelette)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (sin pescado) (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)  Champiñones al ajillo (Mushrooms)  Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Lácteo	Patata+ carne+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor al gratén (Cauliflower with bechamel)  Albóndigas de ternera (Veal meatballs)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Cocido montañés (Stewed white beans)  Filete de saxonía (Loin)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)  Arroz pilaf (Rice)  Mandarinas y Pan integral (Tangerine and Whole wheat bread)	Macarrones Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Patata+ carne+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Huevo + Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper)  Cachelos al vapor (Boiled potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lasaña Bolognesa (Lasagna with meat and tomato)  Filete de pollo (Chicken breast)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Revuelto de York y queso (Scrambled eggs with ham and cheese)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Escalope de pollo (Floured chicken)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + verduras+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta+ Huevo+ Lácteo	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin huevo- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Filete de pollo (Chicken breast) Zanahorias baby (Baby carrots) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Hamburguesa de ternera con Ketchup (Veal burger with ketchup) Patatas fritas (Fried potatoes) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (noodles soup)  Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ carne+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + verduras+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao al horno (Baked cod) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat)  Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo napolitana (Spaguetti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin) Verduritas rehogadas (Vegetables) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper) Champiñones al ajillo (Mushrooms) Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)  Cinta de lomo (Loin) Patatas (potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Cocido montañés (Stewed white beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b> Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce) Arroz pilaf (Rice) Mandarinas y Pan integral (Tangerine and Whole wheat bread)	Pasta s/hvo Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Bacalao al horno (Baked cod) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice) Patatas asadas (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper) Cachelos al vapor (Boiled potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta s/hvo con tomate y carne (Pasta with meat and tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ verduras+ 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 frutos secos- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Filete de pollo (Chicken breast) Zanahorias baby (Baby carrots) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Hamburguesa de ternera con Ketchup (Veal burger with ketchup) Patatas fritas (Fried potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (noodles soup)  Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ carne+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + verduras+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao al horno (Baked cod) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat)  Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo napolitana (Spaguetti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin) Verduritas rehogadas (Vegetables) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper) Champiñones al ajillo (Mushrooms) Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)  Cinta de lomo (Loin) Patatas (potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Cocido montañés (Stewed white beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b> Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce) Arroz pilaf (Rice) Mandarinas y Pan (Tangerine and bread)	Pasta s/hvo Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Bacalao al horno (Baked cod) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice) Patatas asadas (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper) Cachelos al vapor (Boiled potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta s/hvo con tomate y carne (Pasta with meat and tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ verduras+ Lácteo	

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Tortilla de patata (Potato omelette)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Hamburguesa de ternera con Ketchup (Veal burger with ketchup)  Patatas fritas (Fried potatoes)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (noodles soup)  Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables)  Copa de chocolate y Pan (Chocolate cup and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + Huevo+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao a la romana (Floured cod)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos con verduras (Chickpeas with vegetables)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espagueti napolitana (Spagueti with tomato)  Hamburguesa de ternera (Veal burger)  Verduritas rehogadas (Vegetables)  Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)  Champiñones al ajillo (Mushrooms)  Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor al gratén (Cauliflower with bechamel)  Albóndigas de ternera (Veal meatballs)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Alubias con verduras (Stewed white beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)  Arroz pilaf (Rice)  Mandarinas y Pan integral (Tangerine and Whole wheat bread)	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato)  Tortilla francesa de atún (Tuna omelette)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Bacalao al horno (Baked cod)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Filete de pollo (Chicken breast)  Cachelos al vapor (Boiled potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta con tomate (Pasta with tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Revuelto de queso (Scrambled eggs with cheese)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan integral (Diary and Whole wheat bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Escalope de pollo (Floured chicken)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ Huevo+ Lácteo	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin legumbre- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Tortilla de patata (Potato omelette)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Filete de pollo (Chicken breast)  Patatas fritas (Fried potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Champiñones rehogados (Mushrooms)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos (noodles soup)  Cinta de lomo con patatas (Loin with potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + Huevo+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao a la romana (Floured cod)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espagueti napolitana (Spagueti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)  Verduritas rehogadas (Vegetables)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)  Champiñones al ajillo (Mushrooms)  Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor al gratén (Cauliflower with bechamel)  Cinta de lomo (Loin)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)  Arroz pilaf (Rice)  Mandarinas y Pan (Tangerine and bread)	Macarrones Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Tortilla francesa de atún (Tuna omelette)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduras (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras (Veg cream)  Lacón a la gallega (Loin with pepper)  Cachelos al vapor (Boiled potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta con tomate y carne (Pasta with meat and tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Revuelto de queso (Scrambled eggs with cheese)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Filete de pollo (Chicken breast)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ Huevo+ Lácteo	

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú Sin gluten- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Tortilla de patata (Potato omelette)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Filete de pollo (Chicken breast)  Patatas fritas (Fried potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza al horno (Baked hake)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/g) (noodles soup)  Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + Huevo+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao al horno (Baked cod)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/g napolitana (Spaguetti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)  Verduritas rehogadas (Vegetables)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)  Champiñones al ajillo (Mushrooms)  Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)  Cinta de lomo (Loin)  Patatas (potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Cocido montañés (Stewed white beans)  Merluza al horno (Baked hake)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)  Arroz pilaf (Rice)  Mandarinas y Pan (Tangerine and bread)	Pasta s/g Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Tortilla francesa de atún (Tuna omelette)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras (Veg cream)  Lacón a la gallega (Loin with pepper)  Cachelos al vapor (Boiled potatoes)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta s/g con tomate y carne (Pasta with meat and tomato)  Palometa al horno (Baked Fish)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Revuelto de York y queso (Scrambled eggs with ham and cheese)  Ensalada (Salad)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Filete de pollo (Chicken breast)  Patatas (potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ Huevo+ Lácteo	

**PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN**

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin lactosa- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Tortilla de patata (Potato omelette)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Filete de pollo (Chicken breast)  Patatas fritas (Fried potatoes)  Yogur de soja y Pan integral (Soy yogurt and Whole wheat bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (noodles soup)  Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Postre s/l	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Postre s/l	Arroz + Huevo+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao a la romana (Floured cod)  Ensalada (Salad)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espagueti napolitana (Spagueti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)  Verduritas rehogadas (Vegetables)  Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)  Champiñones al ajillo (Mushrooms)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Postre s/l	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)  Cinta de lomo (Loin)  Patatas (potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Cocido montañés (Stewed white beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)  Arroz pilaf (Rice)  Mandarinas y Pan integral (Tangerine and Whole wheat bread)	Macarrones Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Tortilla francesa de atún (Tuna omelette)  Ensalada (Salad)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Postre s/l
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper)  Cachelos al vapor (Boiled potatoes)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Pasta con tomate y carne (Pasta with meat and tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Yogur de soja y Pan integral (Soy yogurt and Whole wheat bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Escalope de pollo (Floured chicken)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Postre s/l	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ Huevo+ Postre s/l	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

Menú sin prot. de la leche de vaca- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Tortilla de patata (Potato omelette)  Zanahorias baby (Baby carrots)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Filete de pollo (Chicken breast)  Patatas fritas (Fried potatoes)  Yogur de soja y Pan integral (Soy yogurt and Whole wheat bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (noodles soup)  Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Postre s/l	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Postre s/l	Arroz + Huevo+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao a la romana (Floured cod)  Ensalada (Salad)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Espagueti napolitana (Spagueti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin)  Verduritas rehogadas (Vegetables)  Fruta y Pan integral (Fruit and Whole wheat bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper)  Champiñones al ajillo (Mushrooms)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Postre s/l	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)  Cinta de lomo (Loin)  Patatas (potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Cocido montañés (Stewed white beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake)  Ensalada (Salad)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce)  Arroz pilaf (Rice)  Mandarinas y Pan integral (Tangerine and Whole wheat bread)	Macarrones Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Tortilla francesa de atún (Tuna omelette)  Ensalada (Salad)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo+ Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Postre s/l
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper)  Cachelos al vapor (Boiled potatoes)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Pasta con tomate y carne (Pasta with meat and tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato)  Ensalada (Salad)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Tortilla francesa (French omelette)  Ensalada (Salad)  Yogur de soja y Pan integral (Soy yogurt and Whole wheat bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Escalope de pollo (Floured chicken)  Puré de patata (Mashed potatoes)  Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Postre s/l	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ Huevo+ Postre s/l	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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



Menú sin huevo, marisco ni frutos secos- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Filete de pollo (Chicken breast) Zanahorias baby (Baby carrots) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Hamburguesa de ternera con Ketchup (Veal burger with ketchup) Patatas fritas (Fried potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (noodles soup)  Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)  Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ carne+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + verduras+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao al horno (Baked cod) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat)  Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo napolitana (Spaguetti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin) Verduritas rehogadas (Vegetables) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper) Champiñones al ajillo (Mushrooms) Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)  Cinta de lomo (Loin) Patatas (potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Cocido montañés (Stewed white beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce) Arroz pilaf (Rice) Mandarinas y Pan (Tangerine and bread)	Pasta s/hvo Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Bacalao al horno (Baked cod) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper) Cachelos al vapor (Boiled potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta s/hvo con tomate y carne (Pasta with meat and tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz con champiñones (Rice with mushrooms)  Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ verduras+ 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, queso ni frutos secos- Enero 2019  
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Filete de pollo (Chicken breast) Zanahorias baby (Baby carrots) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Hamburguesa de ternera con Ketchup (Veal burger with ketchup) Patatas fritas (Fried potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (noodles soup)  Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y Pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ carne+ Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Arroz + verduras+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao al horno (Baked cod) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Garbanzos a la extremeña (Chickpeas with meat)  Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo napolitana (Spaguetti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin) Verduritas rehogadas (Vegetables) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lentejas a la jardinera (Lentils with vegetables)  Salmón al horno con aceite de ajo y perejil (Baked salmon with garlic and persley oil) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper) Champiñones al ajillo (Mushrooms) Batido de chocolate y Pan (Chocolate milkshake and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)  Cinta de lomo (Loin) Patatas (potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Cocido montañés (Stewed white beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b> Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce) Arroz pilaf (Rice) Mandarinas y Pan (Tangerine and bread)	Pasta s/hvo Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Bacalao al horno (Baked cod) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice) Patatas asadas (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper) Cachelos al vapor (Boiled potatoes) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Pasta s/hvo con tomate y carne (Pasta with meat and tomato)  Palometa con tomate (Fish with tomato) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils)  Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ verduras+ 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, leche, frutos secos, legumbre (sí guisantes, judía verde y blanca), pescado (sí bacalao, merluza, emperador, atún, boquerón)- Enero 2019  
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
	FESTIVO	Arroz con verduras (Rice with vegetables)  Bacalao al horno (Baked cod) Zanahorias baby (Baby carrots) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Filete de pollo (Chicken breast) Patatas fritas (Fried potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Judías verdes rehogadas (Green beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos s/hvo (noodles soup)  Cinta de lomo con patatas (Loin with potatoes)  Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas		Verdura+ Ave+ Postre s/l	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Carne+ Postre s/l	Arroz + verduras+ Fruta
	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
	Paella hortelana (Rice with vegetables)  Bacalao al horno (Baked cod) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes)  Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo napolitana (Spaguetti with tomato)  Lomo de cerdo asado al horno (Roasted loin) Verduritas rehogadas (Vegetables) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (Carrot cream)  Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Porrusalda (sin pescado) (Stewed potato and leek)  Pollo al chilindrón (Chicken with tomato and pepper) Champiñones al ajillo (Mushrooms) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Postre s/l	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l	Patata+ Pescado+ Fruta
	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)  Cinta de lomo (Loin) Patatas (potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Cocido montañés (Stewed white beans)  Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	<b>DÍA DE COLOR NARANJA</b>  Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo en salsa de zanahoria (Chicken in carrot sauce) Arroz pilaf (Rice) Mandarinas y Pan (Tangerine and bread)	Pasta s/hvo Amatriciana (Macaronis with bacon and tomato)  Bacalao al horno (Baked cod) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Crema suave de verduritas (Vegetables soft cream)  Cinta de lomo en su jugo (Loin ribbon in its juice)  Patatas asadas (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz+ verduras+ Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Patata+ pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura+ Pescado + Postre s/l
	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	
	Puré de verduras con picatostes a la Provenzal (Veg cream with croutons)  Lacón a la gallega (Loin with pepper) Cachelos al vapor (Boiled potatoes) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Pasta s/hvo con tomate y carne (Pasta with meat and tomato)  Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz a banda (Rice with calamari)  Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (Soy yogurt and Bread)	Crema de brócoli (Broccoli cream)  Filete de pollo (Chicken breast) Patatas (potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Arroz + Pescado+ Fruta	Verdura+ Carne+ Postre s/l	Verdura+ Pescado + Fruta	Pasta+ verduras+ Postre s/l	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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