

Menú Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | | | | DÍA 4 | | | | DÍA 5 | | | | DÍA 6 | | | | DÍA 7 | | | |
|------|--|------|------|-------|---|------|------|-------|--|------|------|------|---|------|------|-------|--|------|------|------|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) | | | | Lentejas estofadas (Stewed lentils) | | | | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) | | | | Arroz tres delicias (Three delights rice) | | | | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) | | | |
| | Caballa en aceite (Mackerel in oil) | | | | Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) | | | | Ragout de pavo (Turkey ragout) | | | | Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) | | | | Pastel de carne (Meat pie) | | | |
| | Ensalada variada (Mixed salad) | | | | Ensalada variada (Mixed salad) | | | | Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) | | | | Ensalada variada (Mixed salad) | | | | Calabacín asado (Baked zucchini) | | | |
| | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Brownie casero y pan (Homemade brownie and bread) | | | |
| V.N. | 735,0 | 42,9 | 24,4 | 91,0 | 648,6 | 30,3 | 24,9 | 80,5 | 714,8 | 42,1 | 35,5 | 60,4 | 730,8 | 29,4 | 25,4 | 103,4 | 897,6 | 46,6 | 45,7 | 77,4 |
| | DÍA 10 | | | | DÍA 11 | | | | DÍA 12 | | | | DÍA 13 | | | | DÍA 14 | | | |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) | | | | Espinacas gratinadas (Gratin spinach) | | | | Sopa de Cocido (Noodles soup) | | | | Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) | | | | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) | | | |
| | Filete de pollo (Chicken breast) | | | | Bacalao a la romana (Floured cod) | | | | Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) | | | | Salmón al horno (Baked salmon) | | | | Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) | | | |
| | Ensalada variada (Mixed salad) | | | | Patatas revolconas (Potatoes with paprika) | | | | Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | | | | Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) | | | | Ensalada variada (Mixed salad) | | | |
| | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) | | | |
| V.N. | 728,0 | 32,4 | 22,7 | 104,9 | 734,8 | 32,8 | 38,3 | 70,1 | 754,8 | 34,6 | 33,9 | 83,0 | 748,3 | 33,5 | 29,9 | 92,5 | 740,7 | 31,6 | 31,6 | 84,7 |
| | DÍA 17 | | | | DÍA 18 | | | | DÍA 19 | | | | DÍA 20 | | | | DÍA 21 | | | |
| | Lentejas ECOLOGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) | | | | Crema de calabaza (Pumpkin cream) | | | | Paella mixta (Mixed paella) | | | | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) | | | | Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) | | | |
| | Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) | | | | Hamburguesa de ternera (Beef burger) | | | | Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) | | | | Merluza al limón (Hake with lemon sauce) | | | | Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) | | | |
| | Patatas panaderas (Potatoes) | | | | Ensalada variada (Mixed salad) | | | | Ensalada variada (Mixed salad) | | | | Ensalada variada (Mixed salad) | | | | Patatas dado (Diced potatoes) | | | |
| | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Natillas y pan (Custard and bread) | | | |
| V.N. | 731,8 | 38,7 | 25,6 | 92,6 | 670,2 | 22,9 | 40,2 | 58,1 | 747,0 | 32,8 | 27,9 | 97,0 | 660,2 | 33,9 | 31,1 | 65,6 | 740,3 | 48,4 | 38,1 | 54,6 |
| | DÍA 24 | | | | DÍA 25 | | | | DÍA 26 | | | | DÍA 27 | | | | DÍA 28 | | | |
| | SALUD A BOCADOS: LA VISTA | | | | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) | | | | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) | | | | Sopa de Cocido (Noodles soup) | | | | | | | |
| | Crema de zanahoria (Carrot cream) | | | | Pollo asado (Roasted chicken) | | | | Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) | | | | Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) | | | | FESTIVO | | | |
| | Tortilla de patata (Potato omelette) | | | | Ensalada variada (Mixed salad) | | | | Patatas dado (Diced potatoes) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | | | | |
| | Ensalada variada (Mixed salad) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | | | | |
| | Zum de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | Fruta y pan (Fruit and bread) | | | | | | | |
| V.N. | 656,2 | 17,3 | 33,8 | 74,6 | 763,6 | 42,3 | 22,1 | 105,2 | 806,4 | 22,9 | 48,5 | 72,9 | 721,3 | 30,8 | 31,7 | 83,3 | | | | |

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin frutos secos - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|--|---|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 27 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

PAN SIN SÉSAMO.LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin frutos secos, sésamo ni castañas - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|--|---|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 27 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

PAN SIN SÉSAMO. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin sésamo, melocotón, piña y melón - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|---|--|--|--|
| Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 |
| Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 |
| Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO |

PAN SIN SÉSAMO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. No melocotón, piña y melón
 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 nueces - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|--|--|--|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) | |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | |
| Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) | |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin nuez, castaña ni avellana - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|--|---|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 27 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin frutos secos ni kiwi - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|--|---|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 27 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

PAN SIN SÉSAMO. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. No kiwi

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 frutos secos, kiwi, pelar toda la fruta y quitar lo amarillo del melón - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|--|---|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 27 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

PAN SIN SÉSAMO.LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA pelada. No kiwi y quitar lo amarillo del melón

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

Menú sin cacahuete ni kiwi - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|--|---|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 27 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

LÁCTEOS SIN CACAHUETE

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. No kiwi

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

Menú sin frutos secos ni mango - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|--|---|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 27 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

PAN SIN SÉSAMO. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. No mango

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 frutos secos, pera, melocotón, kiwi ni plátano - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|--|---|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 27 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

PAN SIN SÉSAMO.LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. No pera, melocotón, kiwi y plátano
 ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin leche - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|--|---|--|
| <p>Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce)</p> <p>Caballa en aceite (Mackerel in oil)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Lentejas estofadas (Stewed lentils)</p> <p>Revuelto de york (Scrambled eggs with ham)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Coliflor rebozada (Floured cauliflower)</p> <p>Ragout de pavo (Turkey ragout)</p> <p>Zanahoria al ajillo (Garlic carrot)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>Arroz tres delicias (Three delights rice)</p> <p>Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg)</p> <p>Pastel de carne (Meat pie)</p> <p>Calabacín asado (Baked zucchini)</p> <p>Brownie casero y pan (Homemade brownie and bread)</p> |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 |
| <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Filete de pollo (Chicken breast)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Espinacas gratinadas (Gratin spinach)</p> <p>Bacalao a la romana (Floured cod)</p> <p>Patatas revolconas (Potatoes with paprika)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Sopa de Cocido (Noodles soup)</p> <p>Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese)</p> <p>Salmón al horno (Baked salmon)</p> <p>Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables)</p> <p>Tortilla de calabacín (Zucchini omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Yogur y pan (Yogurt and bread)</p> |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 |
| <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables)</p> <p>Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce)</p> <p>Patatas panaderas (Potatoes)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Crema de calabaza (Pumpkin cream)</p> <p>Hamburguesa de ternera (Beef burger)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Paella mixta (Mixed paella)</p> <p>Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork)</p> <p>Merluza al limón (Hake with lemon sauce)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon)</p> <p>Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings)</p> <p>Patatas dado (Diced potatoes)</p> <p>Natillas y pan (Custard and bread)</p> |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 |
| <p>SALUD A BOCADOS: LA VISTA</p> <p>Crema de zanahoria (Carrot cream)</p> <p>Tortilla de patata (Potato omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread)</p>  | <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Pollo asado (Roasted chicken)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans)</p> <p>Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce)</p> <p>Patatas dado (Diced potatoes)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>Sopa de Cocido (Noodles soup)</p> <p>Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>FESTIVO</p> |

NO SE DARÁ LECHE BEBIDA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin cerdo - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|---|---|--|--|--|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (Noodle soup) Pastel de carne sin cerdo (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Brownie casero y pan (Homemade brownie and bread) |
| | DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin cerdo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Espaguetis boloñesa de ternera (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 |
| | Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Arroz con pollo (Rice with chicken) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Patatas guisadas con verduras (Stewed potatoes with vegetables) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado (Sautéed broccoli) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 |
| | SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas de ternera en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Sopa de fideos (Noodles soup) Cocido sin cerdo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO |

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 gluten - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7 |
|--|---|--|--|--|--|
| | Pasta s/gluten con tomate (Pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (fideos s/gluten) (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DIA 10 | DIA 11 | DIA 12 | DIA 13 | DIA 14 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas salteadas (Sautéed spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/gluten) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Pasta s/gluten boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DIA 17 | DIA 18 | DIA 19 | DIA 20 | DIA 21 |
| | Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa al ajillo (Garlic pomfret) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DIA 24 | DIA 25 | DIA 26 | DIA 27 | DIA 28 |
| | SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Ternera en salsa (Veal in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/gluten) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO |

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin gluten, plátano ni pera - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7 |
|--|---|--|--|--|--|
| | Pasta s/gluten con tomate (Pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (fideos s/gluten) (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DIA 10 | DIA 11 | DIA 12 | DIA 13 | DIA 14 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas salteadas (Sautéed spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/gluten) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Pasta s/gluten boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DIA 17 | DIA 18 | DIA 19 | DIA 20 | DIA 21 |
| | Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa al ajillo (Garlic pomfret) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DIA 24 | DIA 25 | DIA 26 | DIA 27 | DIA 28 |
| | SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Ternera en salsa (Veal in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/gluten) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO |

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. No plátano y pera

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

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

Menú sin lactosa - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|---|---|---|--|---|
| | <p>Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce)</p> <p>Caballa en aceite (Mackerel in oil)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Lentejas estofadas (Stewed lentils)</p> <p>Tortilla francesa (Omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower)</p> <p>Ragout de pavo (Turkey ragout)</p> <p>Zanahoria al ajillo (Garlic carrot)</p> <p>Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Sopa de fideos (Noodle soup)</p> <p>Cinta de lomo (Loin)</p> <p>Calabacín asado (Baked zucchini)</p> <p>Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)</p> |
| | <p>DÍA 10</p> <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Filete de pollo (Chicken breast)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 11</p> <p>Espinacas salteadas (Sautéed spinach)</p> <p>Bacalao a la romana (Floured cod)</p> <p>Patatas revolconas (Potatoes with paprika)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 12</p> <p>Sopa de fideos (Noodles soup)</p> <p>Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables)</p> <p>Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>DÍA 13</p> <p>Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese)</p> <p>Salmón al horno (Baked salmon)</p> <p>Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 14</p> <p>Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables)</p> <p>Tortilla de calabacín (Zucchini omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)</p> |
| | <p>DÍA 17</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables)</p> <p>Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce)</p> <p>Patatas panaderas (Potatoes)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 18</p> <p>Crema de calabaza (Pumpkin cream)</p> <p>Hamburguesa de ternera (Beef burger)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 19</p> <p>Paella mixta (Mixed paella)</p> <p>Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>DÍA 20</p> <p>Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork)</p> <p>Merluza al limón (Hake with lemon sauce)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 21</p> <p>Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon)</p> <p>Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings)</p> <p>Patatas dado (Diced potatoes)</p> <p>Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)</p> |
| | <p>DÍA 24</p> <p>SALUD A BOCADOS: LA VISTA</p> <p>Crema de zanahoria (Carrot cream)</p> <p>Tortilla de patata (Potato omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread)</p>  | <p>DÍA 25</p> <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Pollo asado (Roasted chicken)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 26</p> <p>Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans)</p> <p>Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce)</p> <p>Patatas dado (Diced potatoes)</p> <p>Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>DÍA 27</p> <p>Sopa de fideos (Noodles soup)</p> <p>Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 28</p> <p>FESTIVO</p> |

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 proteína de leche de vaca ni gluten - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|---|---|--|--|---|
| | Pasta s/gluten con tomate (Pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Fruta y pan (Fruit and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (fideos s/gluten) (Noodle soup) Cinta de lomo (Loin) Calabacín asado (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and bread) |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas salteadas (Sautéed spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (fideos s/gluten) (Noodle soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | Pasta s/gluten boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas salteadas (Sautéed spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de fideos (fideos s/gluten) (Noodle soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 13 Pasta s/gluten boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa al ajillo (Garlic pomfret) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) |
| | DÍA 24 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa al ajillo (Garlic pomfret) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 25 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 27 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Ternera en salsa (Veal in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (fideos s/gluten) (Noodle soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin gallo ni pescado plano - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|--|---|--|--|--|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Brownie casero y pan (Homemade brownie and bread) |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) | |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | |
| Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) | |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

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 patata cruda, melocotón ni kiwi - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|--|--|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Brownie casero y pan (Homemade brownie and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | DÍA 27 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. No melocotón ni kiwi

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

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

Menú sin huevo ni cacahuete - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|--|---|--|---|--|
| | Pasta s/huevo con tomate (Pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Floured cauliflower) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos s/huevo (Noodle soup) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lacteo y pan (Dairy and bread) |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/huevo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Pasta s/huevo boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) | |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | |
| Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Paella mixta (Mixed paella) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) | |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Sopa de Cocido (fideos s/huevo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

LÁCTEOS SIN HUEVO NI CACAHUETE

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo ni frutos secos - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|--|--|--|---|--|
| | Pasta s/huevo con tomate (Pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Floured lentils) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos s/huevo (Noodle soup) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lacteo y pan (Dairy and bread) |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/huevo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Pasta s/huevo boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) | |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | |
| Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Paella mixta (Mixed paella) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) | |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/huevo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin huevo, queso ni frutos secos - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|--|--|--|---|--|
| | Pasta s/huevo con tomate (Pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Floured lentils) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos s/huevo (Noodle soup) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lacteo y pan (Dairy and bread) |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas salteadas (Sautéed spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/huevo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Pasta s/huevo boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) | |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | |
| Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Paella mixta (Mixed paella) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) | |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/huevo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin proteína de leche de vaca - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|---|---|---|--|---|
| | <p>Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce)</p> <p>Caballa en aceite (Mackerel in oil)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Lentejas estofadas (Stewed lentils)</p> <p>Tortilla francesa (Omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower)</p> <p>Ragout de pavo (Turkey ragout)</p> <p>Zanahoria al ajillo (Garlic carrot)</p> <p>Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Sopa de fideos (Noodle soup)</p> <p>Cinta de lomo (Loin)</p> <p>Calabacín asado (Baked zucchini)</p> <p>Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)</p> |
| | <p>DÍA 10</p> <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Filete de pollo (Chicken breast)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 11</p> <p>Espinacas salteadas (Sautéed spinach)</p> <p>Bacalao a la romana (Floured cod)</p> <p>Patatas revolconas (Potatoes with paprika)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 12</p> <p>Sopa de fideos (Noodles soup)</p> <p>Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables)</p> <p>Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>DÍA 13</p> <p>Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese)</p> <p>Salmón al horno (Baked salmon)</p> <p>Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 14</p> <p>Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables)</p> <p>Tortilla de calabacín (Zucchini omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)</p> |
| | <p>DÍA 17</p> <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables)</p> <p>Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce)</p> <p>Patatas panaderas (Potatoes)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 18</p> <p>Crema de calabaza (Pumpkin cream)</p> <p>Hamburguesa de ternera (Beef burger)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 19</p> <p>Paella mixta (Mixed paella)</p> <p>Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>DÍA 20</p> <p>Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork)</p> <p>Merluza al limón (Hake with lemon sauce)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 21</p> <p>Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon)</p> <p>Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings)</p> <p>Patatas dado (Diced potatoes)</p> <p>Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread)</p> |
| | <p>DÍA 24</p> <p>SALUD A BOCADOS: LA VISTA</p> <p>Crema de zanahoria (Carrot cream)</p> <p>Tortilla de patata (Potato omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread)</p> | <p>DÍA 25</p> <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Pollo asado (Roasted chicken)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 26</p> <p>Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans)</p> <p>Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce)</p> <p>Patatas dado (Diced potatoes)</p> <p>Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>DÍA 27</p> <p>Sopa de fideos (Noodles soup)</p> <p>Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>DÍA 28</p> <p>FESTIVO</p> |

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|--|---|--|---|--|
| | Pasta s/huevo con tomate (Pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos s/huevo (Noodle soup) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lacteo y pan (Dairy and bread) |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/huevo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Pasta s/huevo boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) | |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | |
| Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Paella mixta (Mixed paella) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) | |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Sopa de Cocido (fideos s/huevo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin huevo ni leche - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|--|---|---|--|--|
| | Pasta s/huevo con tomate (Pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos s/huevo (Noodle soup) Cinta de lomo (Loin) Calabacín asado (Baked zucchini) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread) |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas salteadas (Sautéed spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos s/huevo (Noodle soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread) | Pasta s/huevo boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread) | |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | |
| Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Paella mixta (Mixed paella) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and bread) | |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur de soja y pan integral (Soy yogurt and whole wheat bread) | Sopa de fideos s/huevo (Noodle soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin marisco - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7 |
|---|--|---|---|---|--|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabacín (Zucchini cream) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Fogonero con aceite de ajo y perejil (Baked fish with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Brownie casero y pan (Homemade brownie and bread) |
| | DIA 10 | DIA 11 | DIA 12 | DIA 13 | DIA 14 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DIA 17 | DIA 18 | DIA 19 | DIA 20 | DIA 21 |
| | Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Arroz con pollo (Rice with chicken) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Bacalao al limón (Cod with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas con bacon (Sautéed green beans with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DIA 24 | DIA 25 | DIA 26 | DIA 27 | DIA 28 |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo, marisco, moluscos, crustáceos ni frutos secos - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|--|--|---|---|
| Pasta s/huevo con tomate (Pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabacín (Zucchini cream) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Fogonero con aceite de ajo y perejil (Baked fish with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos s/huevo (Noodle soup) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lacteo y pan (Dairy and bread) |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 |
| Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/huevo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Pasta s/huevo boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 |
| Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Arroz con pollo (Rice with chicken) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Bacalao al limón (Cod with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas con bacon (Sautéed green beans with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Sopa de Cocido (fideos s/huevo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO |

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin garbanzos, judías blancas ni rojas - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|--|--|--|--|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rebozada (Floured cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Brownie casero y pan (Homemade brownie and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con patatas (Loin with potatoes) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Crema de puerros (Leek cream) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado con bacon (Sautéed broccoli with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | DÍA 27 Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con patatas (Loin with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

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 legumbres - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|---|--|--|--|--|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Patatas estofadas (Stewed potatoes) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (Noodle soup) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con patatas (Loin with potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Crema de puerros (Leek cream) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Pasta salteada (Sautéed pasta) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Paella mixta (Mixed paella) Rvuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Brócoli rehogado (Sautéed broccoli) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream)  Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Espinacas rehogadas (Sautéed spinach) Ternera en salsa (Veal in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | DÍA 27 Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con patatas (Loin with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

PAN SIN SOJA

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 legumbres ni frutos secos - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|--|---|--|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Caballa en aceite (Mackerel in oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Patatas estofadas (Stewed potatoes) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (Noodle soup) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Lácteo y pan (Dairy and bread) |
| | DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Bacalao a la romana (Floured cod) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con patatas (Loin with potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de puerros (Leek cream) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 |
| | Pasta salteada (Sautéed pasta) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Paella mixta (Mixed paella) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al limón (Hake with lemon sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado (Sautéed broccoli) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas rehogadas (Sautéed spinach) Ternera en salsa (Veal in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) | Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con patatas (Loin with potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

PAN SIN SOJA NI SÉSAMO. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin sal - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|---|--|---|---|
| <p>Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce)</p> <p>Merluza al horno (Baked hake)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Lentejas estofadas (Stewed lentils)</p> <p>Tortilla francesa (Omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower)</p> <p>Ragout de pavo (Turkey ragout)</p> <p>Zanahoria al ajillo (Garlic carrot)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Sopa de fideos (Noodle soup)</p> <p>Cinta de lomo (Loin)</p> <p>Calabacín asado (Baked zucchini)</p> <p>Brownie casero y pan (Homemade brownie and bread)</p> |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 |
| <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Filete de pollo (Chicken breast)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Espinacas rehogadas (Sautéed spinach)</p> <p>Merluza a la romana (Floured hake)</p> <p>Patatas revolconas (Potatoes with paprika)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Sopa de fideos (Noodles soup)</p> <p>Lomo con patatas (Loin with potatoes)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>Espaguetis napolitana (Napolitan pasta)</p> <p>Salmón al horno (Baked salmon)</p> <p>Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables)</p> <p>Tortilla de calabacín (Zucchini omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread)</p> |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 |
| <p>Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables)</p> <p>Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce)</p> <p>Patatas panaderas (Potatoes)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Crema de calabaza (Pumpkin cream)</p> <p>Cinta de lomo (Loin)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Paella mixta (Mixed paella)</p> <p>Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork)</p> <p>Merluza al limón (Hake with lemon sauce)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Brócoli rehogado (Sautéed broccoli)</p> <p>Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings)</p> <p>Patatas dado (Diced potatoes)</p> <p>Yogur y pan (Yogurt and bread)</p> |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 |
| <p>SALUD A BOCADOS: LA VISTA</p> <p>Crema de zanahoria (Carrot cream)</p> <p>Tortilla de patata (Potato omelette)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread)</p>  | <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Pollo asado (Roasted chicken)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans)</p> <p>Ternera en salsa (Veal in sauce)</p> <p>Patatas dado (Diced potatoes)</p> <p>Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread)</p> | <p>Sopa de fideos (Noodles soup)</p> <p>Lomo con patatas (Loin with potatoes)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>FESTIVO</p> |

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 hipercolesterolemia - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|--|---|---|--|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (Noodle soup) Cinta de lomo (Loin) Calabacín asado (Baked zucchini) Yogur y pan (Yogurt and bread) |
| | DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 |
| | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas rehogadas (Sautéed spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Patatas asadas (Roasted potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con verduras (Loin with vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Espaguetis napolitana (Napolitan pasta) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla francesa de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 |
| | Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Arroz con pollo (Rice with chicken) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado (Sautéed broccoli) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas al horno (Baked potatoes) Yogur y pan (Yogurt and bread) |
| | DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Filete de ternera (Steak veal) Patatas asadas (Roasted potatoes) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con verduras (Loin with vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

LACTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú hipocalórico - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|--|---|---|--|--|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Coliflor rehogada (Sautéed cauliflower) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Medallón de merluza con aceite de ajo y perejil (Baked hake with garlic oil) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (Noodle soup) Cinta de lomo (Loin) Calabacín asado (Baked zucchini) Yogur y pan (Yogurt and bread) |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 | |
| Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Espinacas rehogadas (Sautéed spinach) Bacalao encebollado (Cod with onion) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con verduras (Loin with vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Espaguetis napolitana (Napolitan pasta) Salmón al horno (Baked salmon) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla francesa de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 | |
| Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Palometa con tomate (Pomfret with tomato sauce) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabaza (Pumpkin cream) Cinta de lomo (Loin) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Arroz con pollo (Rice with chicken) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Brócoli rehogado (Sautéed broccoli) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan (Yogurt and bread) | |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 | |
| SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla francesa (Omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Filete de ternera (Steak veal) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Sopa de fideos (Noodles soup) Lomo con verduras (Loin with vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | FESTIVO | |

LACTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin pescado, marisco, kiwi ni melocotón - Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|--|---|--|---|---|
| | Macarrones INTEGRALES con tomate (Whole wheat pasta with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Lentejas estofadas (Stewed lentils) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Crema de calabacín (Zucchini cream) Ragout de pavo (Turkey ragout) Zanahoria al ajillo (Garlic carrot) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | Arroz tres delicias (Three delights rice) Ternera al horno (Baked veal) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | Sopa de picadillo (Soup with chicken and egg) Pastel de carne (Meat pie) Calabacín asado (Baked zucchini) Brownie casero y pan (Homemade brownie and bread) |
| | DÍA 10 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 11 Espinacas gratinadas (Gratin spinach) Filete de ternera (Veal steak) Patatas revolconas (Potatoes with paprika) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 12 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | DÍA 13 Espaguetis boloñesa (Pasta bolognese) Pavo al horno (Baked turkey) Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 14 Judías blancas con verduras (Stewed white beans with vegetables) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Batido natural de frutas y pan (Natural fruit smoothie and bread) |
| | DÍA 17 Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (Stewed lentils with vegetables) Pavo al horno (Baked turkey) Patatas panaderas (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 18 Crema de calabaza (Pumpkin cream) Hamburguesa de ternera (Beef burger) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 19 Arroz con pollo (Rice with chicken) Revuelto de champiñones (Scrambled eggs with mushrooms) Ensalada variada (Mixed salad) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | DÍA 20 Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork) Filete de ternera (Veal steak) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 21 Judías verdes rehogadas con bacon (Sautéed green beans with bacon) Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings) Patatas dado (Diced potatoes) Natillas y pan (Custard and bread) |
| | DÍA 24 SALUD A BOCADOS: LA VISTA Crema de zanahoria (Carrot cream) Tortilla de patata (Potato omelette) Ensalada variada (Mixed salad) Zumo de naranja natural y pan (Natural orange juice and bread) | DÍA 25 Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada variada (Mixed salad) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 26 Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Albóndigas en salsa (Meatballs in sauce) Patatas dado (Diced potatoes) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat bread) | DÍA 27 Sopa de Cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Fruta y pan (Fruit and bread) | DÍA 28 FESTIVO |

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. No kiwi ni melocotón

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 lactosa, pescado - marisco, legumbres, frutos secos, huevo, melocotón y zumos. Pelar toda la fruta

Febrero 2020

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

| DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|--|---|--|---|--|
| <p>Pasta s/huevo con tomate (Pasta with tomato sauce)</p> <p>Filete de pollo (Chicken breast)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Patatas estofadas (Stewed potatoes)</p> <p>Cinta de lomo (Loin)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Crema de calabacín (Zucchini cream)</p> <p>Ragout de pavo (Turkey ragout)</p> <p>Zanahoria al ajillo (Garlic carrot)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Ternera al horno (Baked veal)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Sopa de fideos s/huevo (Noodle soup)</p> <p>Cinta de lomo (Loin)</p> <p>Calabacín asado (Baked zucchini)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> |
| DÍA 10 | DÍA 11 | DÍA 12 | DÍA 13 | DÍA 14 |
| <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Filete de pollo (Chicken breast)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Espinacas rehogadas (Sautéed spinach)</p> <p>Filete de ternera (Veal steak)</p> <p>Patatas revolconas (Potatoes with paprika)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Sopa de fideos s/huevo (Noodle soup)</p> <p>Lomo con patatas (Loin with potatoes)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Pasta s/huevo boloñesa (Pasta bolognese)</p> <p>Pavo al horno (Baked turkey)</p> <p>Lombarda rehogada (Sautéed red cabbage)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Crema de puerros (Leek cream)</p> <p>Filete de sajonia (Loin)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> |
| DÍA 17 | DÍA 18 | DÍA 19 | DÍA 20 | DÍA 21 |
| <p>Pasta s/huevo salteada (Sautéed pasta)</p> <p>Pavo al horno (Baked turkey)</p> <p>Patatas panaderas (Potatoes)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Crema de calabaza (Pumpkin cream)</p> <p>Cinta de lomo (Loin)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Arroz con pollo (Rice with chicken)</p> <p>Filete de sajonia (Loin)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Patatas guisadas con magro (Stewed potatoes with lean pork)</p> <p>Filete de ternera (Veal steak)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Crema de calabacín (Zucchini cream)</p> <p>Alitas de pollo al horno (Baked chicken wings)</p> <p>Patatas dado (Diced potatoes)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> |
| DÍA 24 | DÍA 25 | DÍA 26 | DÍA 27 | DÍA 28 |
| <p>SALUD A BOCADOS: LA VISTA</p> <p>Crema de zanahoria (Carrot cream)</p> <p>Filete de pavo (Turkey)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p>  | <p>Arroz con tomate (Rice with tomato sauce)</p> <p>Pollo asado (Roasted chicken)</p> <p>Ensalada variada (Mixed salad)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Espinacas rehogadas (Sautéed spinach)</p> <p>Ternera en salsa (Veal in sauce)</p> <p>Patatas dado (Diced potatoes)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>Sopa de fideos s/huevo (Noodle soup)</p> <p>Lomo con patatas (Loin with potatoes)</p> <p>Fruta y pan (Fruit and bread)</p> | <p>FESTIVO</p> |

PAN SIN SOJA NI SÉSAMO. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA pelada. No melocotón ni zumos

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