

Menú Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3				DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6				DÍA 7			
																	Coditos con tomate (Pasta with tomato) Revuelto de pavo (Scrambled eggs with turkey) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)			
V. N .																	763,1 31,6 32,7 91,1			
Propuesta Cenas																	Verdura+ Pescado+ Fruta			
	DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13				DÍA 14			
	Arroz tres delicias (Three delights rice) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)				Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chikcen in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Vichyssoise (Potato and leek cream) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)				Macarrones gratinados (Macaronis with tomato and cheese) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)			
V. N .	800,7	45,1	26,2	102,3	789,5	55,1	28,1	84,2	807,4	18,6	46,2	82,5	734,2	33,7	29,0	91,1	745,5	28,0	29,6	97,8
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta				Patata+ Huevo + Lácteo				Arroz+ pescado + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Pasta + Pescado+ Fruta			
	DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20				DÍA 21			
	Ensalada de pasta (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)				Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)				Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickepas with meat and vegetables) Lácteo y pan (Diary and Bread)			
V. N .	780,1	42,3	30,3	89,5	761,3	40,2	31,6	83,7	719,1	34,5	27,6	85,5	762,0	35,7	33,3	84,0	788,9	36,7	34,5	88,5
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo				Verdura+ Pescado + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Patata+ Pescado+ Fruta				Pasta+ Huevo + Fruta			
	DÍA 24				DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27				DÍA 28			
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)				Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Huevos en salsa de tomate (Boiled eggs in tomato sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)				Guisantes salteados con jamón (Peas with ham) Daditos de salmón (Floured salmon in dices) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)				Coditos a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)			
V. N .	749,4	35,8	28,8	92,3	740,4	43,5	28,0	84,6	727,5	20,6	35,3	84,3	724,2	41,1	35,8	64,3	730,5	46,1	23,2	89,8
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo				Patata+ Ave+ Fruta				Arroz+ carne + Fruta				Verdura + Ave + Lácteo				Patata + Pescado + Fruta			

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin gluten- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Pasta s/g con tomate (Pasta with tomato) Revuelto de pavo (Scrambled eggs with turkey) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz tres delicias (Three delights rice) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Whole wheat Bread)	Pasta s/g gratinada (Macaronis with tomato and cheese) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta s/g (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/g) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Huevos en salsa de tomate (Boiled eggs in tomato sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados con jamón (Peas with ham) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Pasta s/g a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin lactosa- Septiembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla Francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Huevo + Postre s/l	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas panadera (Potatoes) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Postre s/l	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Huevos en salsa de tomate (Boiled eggs in tomato sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados (Peas with garlic and oil) Daditos de salmón (Floured salmon in dices) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Coditos a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin lactosa ni frutos secos- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla Francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Huevo + Postre s/l	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas panadera (Potatoes) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Postre s/l	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Huevos en salsa de tomate (Boiled eggs in tomato sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Guisantes salteados (Peas with garlic and oil) Daditos de salmón (Floured salmon in dices) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Coditos a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú Hipocalórico- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla Francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Pechuga de pavo (Turkey) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos (sin huevo ni atún) (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta (sin atún) (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Champiñones rehogados (Mushrooms) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla Francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Merluza al horno (Baked hake) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ carne+ Fruta	Pasta+ Huevo + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados (Peas with garlic and oil) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Coditos a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú Bajo en colesterol- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Coditos con tomate (Pasta with tomato) Revuelto de pavo (Scrambled eggs with turkey) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Pechuga de pavo (Turkey) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Merluza al horno (Baked hake) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Tortilla francesa (French omelette) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados (Peas with garlic and oil) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Coditos a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin cerdo- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Coditos con tomate (Pasta with tomato) Revuelto de pavo (Scrambled eggs with turkey) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Pechuga de pavo (Turkey) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Macarrones gratinados (Macaronis with tomato and cheese) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido sin chorizo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Huevos en salsa de tomate (Boiled eggs in tomato sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados (Peas with garlic and oil) Daditos de salmón (Floured salmon in dices) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Coditos a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo- Septiembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Cinta de lomo (Loin) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Pescado + Lácteo	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta s/hvo (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ verduras + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Cinta de lomo (Loin) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados con jamón (Peas with ham) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Pasta s/hvo a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta

LÁCTEOS Y PAN SIN HUEVO

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 ni frutos secos- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Cinta de lomo (Loin) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Pescado + Lácteo	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta s/hvo (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ verduras + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Cinta de lomo (Loin) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Guisantes salteados con jamón (Peas with ham) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Pasta s/hvo a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta

LÁCTEOS Y PAN SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo, marisco ni frutos secos- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Cinta de lomo (Loin) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Pescado + Lácteo	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta s/hvo (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ verduras + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Cinta de lomo (Loin) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Guisantes salteados con jamón (Peas with ham) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Pasta s/hvo a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta

LÁCTEOS Y PAN SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo ni lactosa- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Cinta de lomo (Loin) Tomate aliñado (Tomato and oil) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ pescado + Postre s/l	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta s/hvo (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Postre s/l	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ verduras + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Cinta de lomo (Loin) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados (Peas with garlic and oil) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Pasta s/hvo a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin pescado-marisco, huevo ni prot. de la leche de vaca- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Ave+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos sin huevo ni atún (Chickpeas salad) Cinta de lomo (Loin) Tomate aliñado (Tomato and oil) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Patata+ carne + Postre s/l	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + verduras+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta s/hvo sin atún (Pasta salad) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + verduras + Postre s/l	Verdura+ carne + Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Patata+ Ave+ Fruta	Pasta+ verduras + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Cinta de lomo (Loin) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados (Peas with garlic and oil) Filete de Ternera (Veal steak) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Pasta s/hvo a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Postre s/l	Patata+ carne+ Fruta	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + carne+ Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin pescado ni marisco- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Coditos con tomate (Pasta with tomato) Revuelto de pavo (Scrambled eggs with turkey) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Carne+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz tres delicias (Three delights rice) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Macarrones gratinados (Macaronis with tomato and cheese) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos sin atún (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta +carne+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta sin atún (Pasta salad) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz +Ave + Lácteo	Verdura+carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ Huevo+ Fruta	Pasta+ Verduras+ Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Huevos en salsa de tomate (Boiled eggs in tomato sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados con jamón (Peas with ham) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Coditos a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura +Ave+ Lácteo	Patata+ carne+ Fruta	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Huevo + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin pescado blanco- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Coditos con tomate (Pasta with tomato) Revuelto de pavo (Scrambled eggs with turkey) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Ave+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz tres delicias (Three delights rice) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Macarrones gratinados (Macaronis with tomato and cheese) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Verduras+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ Huevo+ Fruta	Pasta+ Verduras + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Huevos en salsa de tomate (Boiled eggs in tomato sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados con jamón (Peas with ham) Daditos de salmón (Floured salmon in dices) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Coditos a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + carne + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin pescado, legumbre, huevo ni maíz- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Ave+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de patata, tomate y cebolla (Potato, tomato and onion salad) Cinta de lomo (Loin) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Patata+ carne + Lácteo	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + verduras+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta s/hvo sin atún (Pasta salad) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Crema de verduras (veg cream) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Ensalada completa (sin huevo, maíz ni atún) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos s/hvo (Noodles soup) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Lácteo	Verdura+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta +Verduras+ Fruta	Verdura+ Carne + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera en su jugo (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Cinta de lomo (Loin) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Filete de Ternera (Veal steak) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Pasta s/hvo a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Lácteo	Patata+ carne+ Fruta	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + carne+ Fruta

LÁCTEOS SIN HUEVO NI SOJA

NO SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ NI MAÍZ EN SÍ

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin marisco- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Coditos con tomate (Pasta with tomato) Revuelto de pavo (Scrambled eggs with turkey) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz tres delicias (Three delights rice) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Albóndigas mixtas en salsa (Mixed meatballs in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Macarrones gratinados (Macaronis with tomato and cheese) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Huevos en salsa de tomate (Boiled eggs in tomato sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados con jamón (Peas with ham) Daditos de salmón (Floured salmon in dices) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Coditos a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin pescado ni prot. de la leche de vaca- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla Francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ carne+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Macarrones con tomate (Macaronis with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos sin atún (Chickpeas salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Huevo + Postre s/l	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + verduras+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta sin atún (Pasta salad) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas panadera (Potatoes) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + verduras + Postre s/l	Verdura+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata+ Huevo+ Fruta	Pasta+ verduras + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Lentejas con verduras (Lentils with vegetables) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Huevos en salsa de tomate (Boiled eggs in tomato sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan integral (Fruit and Whole wheat Bread)	Guisantes salteados (Peas with garlic and oil) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Coditos a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Postre s/l	Patata+ carne+ Fruta	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Huevo + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo, lactosa, frutos secos, espinacas ni lentejas- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de garbanzos sin huevo (Chickpeas salad) Cinta de lomo (Loin) Tomate aliñado (Tomato and oil) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ pescado + Postre s/l	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta s/hvo (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Judías verdes con tomate (Green beans with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with meat and vegetables) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Postre s/l	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ verduras + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera a la jardinera (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Patatas con verduras (Potatoes with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Cinta de lomo (Loin) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Guisantes salteados (Peas with garlic and oil) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Yogur de soja y pan (Soy yogurt and Bread)	Pasta s/hvo a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Postre s/l	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + Pescado + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin legumbre ni frutos secos- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Coditos con tomate (Pasta with tomato) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Macarrones gratinados (Macaronis with tomato and cheese) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de patata, tomate y cebolla (Potato, tomato and onion salad) Tortilla francesa (French omelette) Tomate aliñado (Tomato and oil) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Patata+ Huevo + Lácteo	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Pasta + Pescado+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta (Pasta salad) Filete de caballa (Mackerel) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Crema de verduras (veg cream) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Tortilla de atún (Tuna omelette) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos (Noodles soup) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Lácteo y pan (Diary and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera en su jugo (Stewed veal) Verduritas (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Patatas con verduras (Potatoes with vegetables) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Huevos en salsa de tomate (Boiled eggs in tomato sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Lácteo y pan (Diary and Bread)	Coditos a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta	Arroz+ carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Patata + Pescado + Fruta

LÁCTEOS SIN SOJA 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 lactosa, huevo, legumbre, pescado-marisco, frutos secos, melocotón y derivados- Septiembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
					Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas					Verdura+ Ave+ Fruta
	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
	Arroz con zanahorias (Rice with carrots) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Pollo al ajillo (Chicken in garlic sauce) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Ensalada de patata, tomate y cebolla (Potato, tomato and onion salad) Cinta de lomo (Loin) Tomate aliñado (Tomato and oil) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Patata+ carne + Postre s/l	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Pasta + verduras+ Fruta
	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
	Ensalada de pasta s/hvo sin atún (Pasta salad) Cinta de lomo (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Crema de verduras (veg cream) Filete de pollo (Chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic and oil) Lomo asado en salsa (Roasted loin in sauce) Arroz blanco (Rice) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos s/hvo (Noodles soup) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Arroz + verduras + Postre s/l	Verdura+ carne + Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Patata+ Ave+ Fruta	Pasta+ verduras + Fruta
	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28
	Arroz con tomate (Rice with tomato) Ternera en su jugo (Stewed veal) Verduras (Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Patatas con verduras (Potatoes with vegetables) Filete de pollo (Chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria con picatostes (carrot cream with croutons) Cinta de lomo (Loin) Patatas dado (Fried potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Vichyssoise (Potato and leek cream) Filete de Ternera (Veal steak) Ensalada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo a la napolitana (Pasta with tomato) Pollo asado (Roasted chicken) Champiñones rehogados (Mushrooms) Fruta y pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Postre s/l	Patata+ carne+ Fruta	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Patata + carne+ Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (No melocotón ni derivados)

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