

Menú Noviembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

DIA 5					DIA 6				DIA 7				DIA 8				DIA 9			
	Crema de verdura				Macarrones gratinados				Lentejas estofadas				Garbanzos a la Extremeña				Guisantes con jamón			
	Ragout de pavo guisado				Bacalao a la vizcaína				Tortilla Española				Nuggets de salmón				Muslitos de pollo al chilindrón			
	Patatas dado				Zanahoria Baby				Ensalada				Ensalada				Patata panadera			
	Fruta y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan integral				Fruta y Pan				Batido de chocolate casero y Pan			
V. N .	719,7	35,8	30,0	71,6	763,9	34,0	29,0	100,5	807,7	36,2	32,0	99,1	783,6	39,0	31,8	91,6	809,8	54,6	36,4	60,8
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo				Verdura+ Ave + Fruta				Pasta + verduras + Fruta				Verdura+ Huevo+ Lácteo				Verdura+ Pescado+ Fruta			
DIA 12					DIA 13				DIA 14				DIA 15				DIA 16			
	Coliflor rebozada				<i>DÍA NARANJA</i>				Arroz a la cubana				Judías verdes con tomate				Sopa de cocido			
	Palometa con tomate				Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria				Merluza al horno				Pollo asado				Cocido completo			
	Ensalada				Patata vapor				Ensalada				Patata panadera				Fruta y Pan			
	Fruta y Pan				Zum de naranja y Pan				Fruta y Pan integral				Brownie y Pan				Fruta y Pan			
V. N .	647,3	31,2	33,3	59,4	706,1	29,6	34,7	105,1	811,8	33,1	35,9	100,3	724,1	46,9	29,4	72,0	755,6	33,1	31,8	89,2
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo				Pasta + Pescado + Fruta				Verdura + carne + Fruta				Arroz+ pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Lácteo			
DIA 19					DIA 20				DIA 21				DIA 22				DIA 23			
	Crema de zanahoria				Espaguetis con tomate				Brócoli al gratén				Patatas guisadas a la riojana				Judías pintas con arroz			
	Asado de ternera en salsa				Merluza a la romana				Lacón a la gallega				Tortilla francesa				Hamburguesa de pollo con tomate casero			
	Arroz pilaf				Ensalada				Patatas revolconas				Ensalada				Champiñones			
	Fruta y Pan				Fruta y Pan				Lácteo y Pan integral				Fruta y Pan				Lácteo y Pan			
V. N .	851,7	34,2	32,0	130,8	824,2	35,3	27,7	115,5	864,2	41,6	39,3	81,6	783,8	18,7	36,9	98,5	907,0	40,5	37,7	106,0
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta				Verdura+ Huevo + Lácteo				Arroz+ Ave+ Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Verdura+ Pescado + Fruta			
DIA 26					DIA 27				DIA 28				DIA 29				DIA 30			
	Menestra rehogada con bacon				Paella mixta				Coditos con tomate				Crema de patata y puerro				Garbanzos estofados			
	Lomo asado en salsa				Huevos revueltos con champiñón				Salmón al horno				Albóndigas de ternera				Filete de pollo empanado			
	Puré de patata				Ensalada				Patatas dado				Ensalada				Ensalada			
	Lácteo y Pan				Fruta y Pan				Fruta y Pan integral				Lácteo y Pan				Fruta y Pan			
V. N .	862,6	49,9	38,2	83,7	806,8	26,7	23,7	128,3	847,2	45,6	24,6	107,5	927,7	24,0	48,9	101,7	848,1	45,2	27,6	110,1
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura+ Ave+ Fruta				Arroz+ Huevo+ Fruta				Verdura+ Pescado+ Lácteo			

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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- Noviembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Champiñones Fruta y Pan	Macarrones con tomate Bacalao al horno Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada Lácteo y Pan integral	Garbanzos con verduras Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Guisantes rehogados Muslitos de pollo al chilindrón Verduritas Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa al horno Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Champiñones Zum de naranja y Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Zanahorias Lácteo y Pan	Sopa de cocido Cocido sin chorizo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Champiñones Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan integral	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con verduras Filete de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada Lomo asado en salsa Ensalada Lácteo y Pan	Arroz con verduras Huevos revueltos con champiñón Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Albóndigas de ternera Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

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- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada Lácteo y Pan integral	Garbanzos con verduras Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Guisantes rehogados Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Lácteo y Pan	Sopa de cocido Cocido sin cerdo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan integral	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Filete de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada Lomo asado en salsa Patata asada Lácteo y Pan	Arroz con verduras Huevos revueltos con champiñón Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Salmón al horno Patata asada Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Albóndigas de ternera Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin cerdo- Noviembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Macarrones gratinados Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla Española Ensalada Lácteo y Pan integral	Garbanzos con verduras Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Guisantes rehogados Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Batido de chocolate casero y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rebozada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Pollo en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz a la cubana Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Brownie y Pan	Sopa de cocido Cocido sin cerdo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada Fruta y Pan	Brócoli al gratén Filete de pollo Patatas revolconas Lácteo y Pan integral	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Hamburguesa de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada Pollo asado en salsa Puré de patata Lácteo y Pan	Arroz con verduras Huevos revueltos con champiñón Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Albóndigas de ternera Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo empanado Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

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- Noviembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla Española Ensalada Yogur de soja y Pan integral	Garbanzos a la Extremeña Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Guisantes rehogados Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Postre s/	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Postre s/	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz a la cubana Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Yogur de soja y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Postre s/	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Yogur de soja y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Filete de pollo con tomate casero Champiñones Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Postre s/	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Postre s/	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Patatas Yogur de soja y Pan	Paella mixta Huevos revueltos con champiñon Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo empanado Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Postre s/

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 prot. de la leche de vaca- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla Española Ensalada Yogur de soja y Pan integral	Garbanzos a la Extremeña Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Guisantes rehogados Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Postre s/	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Postre s/	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz a la cubana Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Yogur de soja y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Postre s/	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Yogur de soja y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Filete de pollo con tomate casero Champiñones Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Postre s/	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Postre s/	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Patatas Yogur de soja y Pan	Paella mixta Huevos revueltos con champiñon Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo empanado Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Postre s/

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin gluten- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Pasta s/g gratinada Bacalao al horno Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla Española Ensalada Lácteo y Pan integral	Garbanzos a la Extremeña Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Guisantes con jamón Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Batido de chocolate casero y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa al horno Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz a la cubana Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Lácteo y Pan	Sopa de cocido (fideos s/g) Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Pasta s/g con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Filete de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Patatas Lácteo y Pan	Paella mixta Huevos revueltos con champiñon Ensalada Fruta y Pan	Pasta s/g con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Cinta de lomo Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

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 huevo- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Cinta de lomo Ensalada Lácteo y Pan integral	Garbanzos a la Extremeña Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Guisantes con jamón Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Batido de chocolate casero y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Lácteo y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Bacalao al horno Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Hamburguesa de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ carne + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Patatas Lácteo y Pan	Paella mixta Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Albóndigas de ternera Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

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 pescado-marisco, huevo ni prot. de la leche de vaca- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Filete de pollo Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y Pan integral	Garbanzos a la Extremeña Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan	Guisantes rehogados Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ verduras + Postre s/	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Ave+ Postre s/	Verdura+carne+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz con tomate Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Yogur de soja y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ carne + Postre s/	Pasta + verduras + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Yogur de soja y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Filete de pollo con tomate casero Champiñones Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Ave + Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Postre s/	Verdura+ Pasta + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Patatas Yogur de soja y Pan	Paella mixta Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + carne + Postre s/	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/

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- Noviembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Cinta de lomo Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos a la Extremeña Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Guisantes con jamón Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Batido de chocolate casero y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Lácteo y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan	Patatas guisadas a la riojana Bacalao al horno Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Hamburguesa de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ carne + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Patatas Lácteo y Pan	Paella mixta Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan	Crema de patata y puerro Albóndigas de ternera Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo, marisco ni frutos secos- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Cinta de lomo Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos a la Extremeña Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Guisantes con jamón Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Batido de chocolate casero y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Lácteo y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan	Patatas guisadas a la riojana Bacalao al horno Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Hamburguesa de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ carne + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Patatas Lácteo y Pan	Arroz con verduras Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan	Crema de patata y puerro Albóndigas de ternera Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo ni lactosa- Noviembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y Pan integral	Garbanzos a la Extremeña Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Guisantes rehogados Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Postre s/	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Yogur de soja y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Postre s/	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Yogur de soja y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Bacalao al horno Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Filete de pollo con tomate casero Champiñones Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ carne + Postre s/	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Postre s/	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Patatas Yogur de soja y Pan	Paella mixta Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Postre s/

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- Noviembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Macarrones gratinados Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla Española Ensalada Lácteo y Pan integral	Garbanzos a la Extremeña Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Guisantes con jamón Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Batido de chocolate casero y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rebozada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz a la cubana Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Brownie y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada Fruta y Pan	Brócoli al gratén Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Hamburguesa de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Puré de patata Lácteo y Pan	Arroz con verduras Huevos revueltos con champiñón Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Albóndigas de ternera Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo empanado Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

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- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Macarrones gratinados Filete de pollo Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla Española Ensalada Lácteo y Pan integral	Garbanzos a la Extremeña Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Guisantes con jamón Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Batido de chocolate casero y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rebozada Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz a la cubana Ensalada completa Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Brownie y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + verduras + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Brócoli al gratén Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Hamburguesa de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Puré de patata Lácteo y Pan	Paella mixta Huevos revueltos con champiñón Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Albóndigas de ternera Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo empanado Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin pescado ni marisco- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Macarrones gratinados Filete de pollo Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla Española Ensalada Lácteo y Pan integral	Garbanzos a la Extremeña Ensalada completa (sin atún) Fruta y Pan	Guisantes con jamón Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Batido de chocolate casero y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ verduras + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ carne+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rebozada Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz a la cubana Ensalada completa (sin atún) Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Brownie y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ carne + Lácteo	Pasta + verduras + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Brócoli al gratén Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Hamburguesa de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Ave + Fruta	Verdura+ Huevo + Lácteo	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura+ carne + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Puré de patata Lácteo y Pan	Arroz con verduras Huevos revueltos con champiñón Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Albóndigas de ternera Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo empanado Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + carne + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo

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- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Macarrones con tomate Filete de pollo Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla Española Ensalada Yogur de soja y Pan integral	Garbanzos a la Extremeña Ensalada completa (sin atún) Fruta y Pan	Guisantes rehogados Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ verdurazo + Postre s/	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Postre s/	Verdura+carne+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz a la cubana Ensalada completa (sin atún) Fruta y Pan integral	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Yogur de soja y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ carne + Postre s/	Pasta + verduras + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ verduras + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Yogur de soja y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Filete de pollo con tomate casero Champiñones Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Ave + Fruta	Verdura+ Huevo + Postre s/	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Postre s/	Verdura+ Pasta + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Patatas Yogur de soja y Pan	Paella mixta Huevos revueltos con champiñón Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo empanado Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + carne + Postre s/	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin lactosa ni frutos secos- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Macarrones con tomate Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla Española Ensalada Yogur de soja y Pan	Garbanzos a la Extremeña Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Guisantes rehogados Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Postre s/	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Postre s/	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz a la cubana Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Yogur de soja y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Postre s/	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Postre s/
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Yogur de soja y Pan	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Filete de pollo con tomate casero Champiñones Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Postre s/	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Postre s/	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Patatas Yogur de soja y Pan	Paella mixta Huevos revueltos con champiñon Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan	Crema de patata y puerro Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo empanado Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Postre s/

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 frutos secos- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Macarrones gratinados Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Lentejas estofadas Tortilla Española Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos a la Extremeña Nuggets de salmón Ensalada Fruta y Pan	Guisantes con jamón Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Batido de chocolate casero y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rebozada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz a la cubana Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Lácteo y Pan	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada Fruta y Pan	Brócoli al gratén Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Hamburguesa de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Puré de patata Lácteo y Pan	Paella mixta Huevos revueltos con champiñón Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan	Crema de patata y puerro Albóndigas de ternera Ensalada Lácteo y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo empanado Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin legumbre ni frutos secos- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Macarrones gratinados Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Crema de zanahoria Tortilla Española Ensalada Lácteo y Pan	Patatas guisadas Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Champiñones al ajillo Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Batido de chocolate casero y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ Huevo+ Lácteo	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz a la cubana Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado con tomate Pollo asado Patata panadera Lácteo y Pan	Sopa de fideos Cinta de lomo Zanahorias Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Espaguetis con tomate Merluza a la romana Ensalada Fruta y Pan	Brócoli al gratén Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan	Patatas guisadas a la riojana Tortilla francesa Ensalada Fruta y Pan	Arroz con verduras Filete de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Coliflor rehogada Lomo asado en salsa Puré de patata Lácteo y Pan	Paella mixta Huevos revueltos con champiñon Ensalada Fruta y Pan	Coditos con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan	Crema de patata y puerro Cinta de lomo Ensalada Lácteo y Pan	Patatas estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ Huevo+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo

LÁCTEOS SIN SOJA

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- Noviembre 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Filete de pollo Zanahoria Baby Fruta y Pan	Crema de zanahoria Cinta de lomo Ensalada Lácteo y Pan integral	Patatas guisadas Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan	Champiñones al ajillo Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Batido de chocolate casero y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ verduras+ Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo	Verdura+ Pasta+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz con tomate Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan integral	Brócoli rehogado con tomate Pollo asado Patata panadera Lácteo y Pan	Sopa de fideos s/hvo Cinta de lomo Zanahorias Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Lácteo	Pasta + verduras + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Lácteo y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan	Arroz con verduras Filete de pollo con tomate casero Champiñones Lácteo y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Ave + Fruta	Verdura+ carne + Lácteo	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Patata + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Coliflor rehogada Lomo asado en salsa Patatas Lácteo y Pan	Arroz con verduras Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Cinta de lomo Ensalada Lácteo y Pan	Patatas estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura +carne + Lácteo	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo

LÁCTEOS SIN HUEVO

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 lactosa, huevo, legumbre, pescado ni marisco- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Filete de pollo Zanahoria Baby Fruta y Pan	Crema de zanahoria Cinta de lomo Ensalada Fruta y Pan integral	Patatas guisadas Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan	Champiñones al ajillo Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ verduras+ Postre s/	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/	Verdura+ Pasta+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz con tomate Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan integral	Brócoli rehogado con tomate Pollo asado Patata panadera Fruta y Pan	Sopa de fideos s/hvo Cinta de lomo Zanahorias Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Postre s/	Pasta + verduras + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura + Ave + Postre s/
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Fruta y Pan integral	Patatas guisadas a la riojana Ensalada completa (sin huevo ni atún) Fruta y Pan	Arroz con verduras Filete de pollo con tomate casero Champiñones Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Ave + Fruta	Verdura+ carne + Postre s/	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Postre s/	Verdura+ Patata + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Coliflor rehogada Lomo asado en salsa Patatas Fruta y Pan	Arroz con verduras Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan integral	Crema de patata y puerro Cinta de lomo Ensalada Fruta y Pan	Patatas estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura +carne + Postre s/	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/

Postre s/S SIN HUEVO NI SOJA

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo, leche, frutos secos, espinacas ni lentejas- Noviembre 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Crema de verdura Ragout de pavo guisado Patatas dado Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Bacalao a la vizcaína Zanahoria Baby Fruta y Pan	Crema de zanahoria Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y Pan	Garbanzos a la Extremeña Salmón al horno Ensalada Fruta y Pan	Guisantes rehogados Muslitos de pollo al chilindrón Patata panadera Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Arroz+ Pescado + Postre s/	Verdura+ Ave + Fruta	Pasta + verduras + Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/	Verdura+ Pescado+ Fruta
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Coliflor rehogada Palometa con tomate Ensalada Fruta y Pan	DÍA NARANJA Crema de calabaza Magro en salsa de zanahoria Patata vapor Zum de naranja y Pan	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Judías verdes con tomate Pollo asado Patata panadera Yogur de soja y Pan	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave + Postre s/	Pasta + Pescado + Fruta	Verdura + carne + Fruta	Arroz+ pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Crema de zanahoria Asado de ternera en salsa Arroz pilaf Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y Pan	Brócoli rehogado Lacón a la gallega Patatas revolconas Yogur de soja y Pan	Patatas guisadas a la riojana Bacalao al horno Ensalada Fruta y Pan	Judías pintas con arroz Filete de pollo con tomate casero Champiñones Yogur de soja y Pan
Propuesta Cenas	Patata+ Pescado + Fruta	Verdura+ carne + Postre s/	Arroz+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Postre s/	Verdura+ Pescado + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30
	Menestra rehogada con bacon Lomo asado en salsa Patatas Yogur de soja y Pan	Paella mixta Filete de pollo Ensalada Fruta y Pan	Pasta s/hvo con tomate Salmón al horno Patatas dado Fruta y Pan	Crema de patata y puerro Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y Pan	Garbanzos estofados Filete de pollo plancha Ensalada Fruta y Pan
Propuesta Cenas	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/	Verdura+ Ave+ Fruta	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Postre s/

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