

Menú Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

		DIA 1				DIA 2															
					Macarrones napolitana (Macaronis with tomato)				Crema de puerro y patata (Leek and potato cream)												
					Ragout de ternera (Stewed veal)				Bacalao a la romana (Floured cod)												
					Alcachofas (Artichokes)				Ensalada (Salad)												
					Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Lácteo y Pan (Dairy and bread)												
V. N .					838,2	42,1	25,7	114,4	780,3												
Propuesta Cenas									39,1 32,2 83,5												
									Verdura + Pescado + Lácteo												
									Patata+ Ave+ Fruta												
		DIA 5		DIA 6		DIA 7		DIA 8		DIA 9											
		Sopa de arroz (Rice soup)		Tallarines con chorizo (Noodles with sausage)		Crema de calabacín (Zucchini cream)		Alubias estofadas (Stewed beans)		Guisantes rehogados (Peas)											
		Merluza al horno (Baked hake)		Cinta de lomo al horno (Loin)		Magro con tomate (Loin with tomato sauce)		Daditos de salmón (Floured salmon)		Pollo asado (Roasted chicken)											
		Patatas Vapor (Boiled potatoes)		Ensalada (Salad)		Patatas dado (Diced potato)		Ensalada (Salad)		Arroz pilaf (Rice)											
		Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Profiteroles y pan (Chocolate dessert and Bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)											
V. N .		680,6	33,9	25,9	81,9	863,8	40,2	33,0	103,2	767,1	34,1	31,6	84,6	802,0	42,8	26,9	102,4	769,4	46,5	26,9	88,3
Propuesta Cenas																					
		DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 15		DIA 16											
		Lentejas estofadas (Stewed lentils)		DÍA DE CASTILLA LA MANCHA 		Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese)		DÍA NO LECTIVO		DÍA NO LECTIVO											
		San Jacobo casero (Homemade ham and cheese in bread)		<i>Sopa castellana</i> (Soup with garlic, bread and egg)		Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce)															
		Ensalada (Salad)		<i>Carcamusas Toledanas</i> (Loin with tomato, peas...)		Patatas panadera (Potatoes)															
		Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)															
V. N .		876,8	27,5	35,4	116,9	803,0	50,6	30,3	82,7	861,3	38,5	30,8	111,1								
Propuesta Cenas																					
		DIA 19		DIA 20		DIA 21		DIA 22		DIA 23											
		Espaguetis boloñesa (Spaguetti with tomato and meat)		DÍA DE CANTABRIA 		Crema de zanahoria (carrot cream)		Coliflor rebozada (Floured Cauliflower)		Sopa de cocido (Noodles soup)											
		Merluza a la andaluza (Floured hake)		<i>Cocido Montañés</i>		Albóndigas guisadas (Meatbasils)		Pavo estofado (Stewed turkey)		Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)											
		Ensalada (Salad)		Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms)		Patatas fritas (fried potatoes)		Zanahorias baby (Baby carrots)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)											
		Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Natillas y Pan (Custards and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		Brownie casero y pan (Homemade brownie and Bread)													
V. N .		816,7	35,3	29,8	107,2	845,1	46,5	27,8	104,3	880,0	18,8	50,9	88,5	767,8	49,9	32,5	68,6	788,0	33,5	31,5	96,0
Propuesta Cenas																					
		DIA 26		DIA 27		DIA 28															
		Fideuá de verduras (Pasta with vegetables)		Brócoli con bacon (Broccoli with bacon)		Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)															
		Salmón a la romana (Floured salmon)		Escalope de pollo (Floured chicken)		Rabas de calamar (Floured squids)															
		Ensalada (Salad)		Patatas revolconas (Potatoes)		Ensalada (Salad)															
		Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)															
V. N .		768,6	31,9	31,3	95,6	764,1	39,8	39,9	62,0	806,7	27,7	27,7	114,0								
Propuesta Cenas																					

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 Febrero 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

Menú sin cerdo- Febrero 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1		DÍA 2	
				Macarrones napolitana (Macaronis with tomato)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream)		
				Ragout de ternera (Stewed veal)	Bacalao a la romana (Floured cod)		
				Alcachofas (Artichokes)	Ensalada (Salad)		
				Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta		
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Sopa de arroz (Rice soup)	Tallarines con tomate (Noodles with tomato)		Crema de calabacín (Zucchini cream)	Alubias estofadas (Stewed beans)		Guisantes rehogados (Peas)
	Merluza al horno (Baked hake)	Pavo al horno (Turkey)		Ragout de ternera (Stewed veal)	Daditos de salmón (Floured salmon)		Pollo asado (Roasted chicken)
	Patatas Vapor (Boiled potatoes)	Ensalada (Salad)		Patatas dado (Diced potato)	Ensalada (Salad)		Arroz pilaf (Rice)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Profiteroles y pan (Chocolate dessert and Bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	Sopa de fideos (Noodle Soup)		Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese)		DÍA NO LECTIVO	
	Filete de Pollo (chicken breast)	Ternera con tomate y guisantes (Veal with tomato, peas...)		Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce)		DÍA NO LECTIVO	
	Ensalada (Salad)			Patatas panadera (Potatoes)		DÍA NO LECTIVO	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)		DÍA NO LECTIVO	
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta		Verdura + Ave + Fruta		DÍA NO LECTIVO	
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22	
	Espaguetis con tomate (Spaguetti with tomato)	DÍA DE CANTABRIA 		Crema de zanahoria (carrot cream)	Coliflor rebozada (Floured Cauliflower)		Sopa de cocido (Noodles soup)
	Merluza a la andaluza (Floured hake)	Cocido Montañés sin carne		Pollo asado (Roasted chicken)	Pavo estofado (Stewed turkey)		Cocido sin cerdo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Tortilla francesa con Champiñones (French omelette with mushrooms)		Patatas fritas (fried potatoes)	Zanahorias baby (Baby carrots)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Natillas y Pan (Custards and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Brownie casero y pan (Homemade brownie and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta		Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28			
	Fideuá de verduras (Pasta with vegetables)	Brócoli con ajo (Broccoli with garlic)		Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)			
	Salmón a la romana (Floured salmon)	Escalope de pollo (Floured chicken)		Rabas de calamar (Floured squids)			
	Ensalada (Salad)	Patatas revolconas (Potatoes)		Ensalada (Salad)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Patata+ Huevo+ Lácteo	Arroz+ pescado+ Fruta		Verdura+ carne+ Lácteo			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin pescado blanco- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1		DÍA 2	
				Macarrones napolitana (Macaronis with tomato)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream)		
				Ragout de ternera (Stewed veal)	Filete de Pollo (chicken breast)		
				Alcachofas (Artichokes)	Ensalada (Salad)		
				Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Lácteo	Patata+ Huevo+ Fruta		
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Sopa de arroz (Rice soup)	Tallarines con chorizo (Noodles with sausage)		Crema de calabacín (Zucchini cream)	Alubias estofadas (Stewed beans)		Guisantes rehogados (Peas)
	Pavo estofado (Stewed turkey)	Cinta de lomo al horno (Loin)		Magro con tomate (Loin with tomato sauce)	Daditos de salmón (Floured salmon)		Pollo asado (Roasted chicken)
	Patatas Vapor (Boiled potatoes)	Ensalada (Salad)		Patatas dado (Diced potato)	Ensalada (Salad)		Arroz pilaf (Rice)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Profiteroles y pan (Chocolate dessert and Bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA 		Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese)			
	San Jacobo casero (Homemade ham and cheese in bread)	Sopa castellana (Soup with garlic, bread and egg)		Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce)		DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
	Ensalada (Salad)	Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...)		Patatas panadera (Potatoes)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta		Verdura + Ave + Fruta			
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22	
	Espaguetis boloñesa (Spaguetti with tomato and meat)	DÍA DE CANTABRIA 		Crema de zanahoria (carrot cream)	Coliflor rebozada (Floured Cauliflower)		Sopa de cocido (Noodles soup)
	Tortilla francesa (French omelette)	Cocido Montañés		Albóndigas guisadas (Meatballs)	Pavo estofado (Stewed turkey)		Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms)		Patatas fritas (fried potatoes)	Zanahorias baby (Baby carrots)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Natillas y Pan (Custards and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Brownie casero y pan (Homemade brownie and Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Ave + Fruta		Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28			
	Fideuá de verduras (Pasta with vegetables)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon)		Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)			
	Salmón a la romana (Floured salmon)	Escalope de pollo (Floured chicken)		Rabas de calamar (Floured squids)			
	Ensalada (Salad)	Patatas revolconas (Potatoes)		Ensalada (Salad)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Patata+ Huevo+ Lácteo	Arroz+ pescado+ Fruta		Verdura+ carne+ Lácteo			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú Hipocalórico- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1	DÍA 2
				Macarrones napolitana (Macaronis with tomato) Ragout de ternera (Stewed veal) Alcachofas (Artichokes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream) Bacalao Al horno (baked cod) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	
Sopa de arroz (Rice soup) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines con tomate (Noodles with tomato) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Crema de calabacín (Zucchini cream) Magro con tomate (Loin with tomato sauce) Champiñones (mushrooms) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Guisantes rehogados (Peas) Pollo asado (Roasted chicken) Zanahorias baby (Baby carrots) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	
Lentejas estofadas (Stewed lentils) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA  Sopa de fideos (Noodle Soup) Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Coditos con tomate (Pasta with tomato) Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta		
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	
Espaguetis con tomate (Spaguetti with tomato) Merluza al horno (Baked hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CANTABRIA  Cocido Montañés sin carne Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Pollo asado (Roasted chicken) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Pavo estofado (Stewed turkey) Zanahorias baby (Baby carrots) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido sin cerdo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28			
Fideuá de verduras (Pasta with vegetables) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Brócoli con ajo (Broccoli with garlic) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Patata+ Huevo+ Lácteo	Arroz+ pescado+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo		

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin marisco- Febrero 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1		DÍA 2	
				Macarrones napolitana (Macaronis with tomato)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream)		
				Ragout de ternera (Stewed veal)	Bacalao a la romana (Floured cod)		
				Alcachofas (Artichokes)	Ensalada (Salad)		
				Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta		
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Sopa de arroz (Rice soup)	Tallarines con chorizo (Noodles with sausage)		Crema de calabacín (Zucchini cream)	Alubias estofadas (Stewed beans)		Guisantes rehogados (Peas)
	Merluza al horno (Baked hake)	Cinta de lomo al horno (Loin)		Magro con tomate (Loin with tomato sauce)	Daditos de salmón (Floured salmon)		Pollo asado (Roasted chicken)
	Patatas Vapor (Boiled potatoes)	Ensalada (Salad)		Patatas dado (Diced potato)	Ensalada (Salad)		Arroz pilaf (Rice)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Profiteroles y pan (Chocolate dessert and Bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA 		Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese)			
	San Jacobo casero (Homemade ham and cheese in bread)	Sopa castellana (Soup with garlic, bread and egg)		Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce)		DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
	Ensalada (Salad)	Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...)		Patatas panadera (Potatoes)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta		Verdura + Ave + Fruta			
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22	
	Espaguetis boloñesa (Spaguetti with tomato and meat)	DÍA DE CANTABRIA 		Crema de zanahoria (carrot cream)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)		Sopa de cocido (Noodles soup)
	Merluza a la andaluza (Floured hake)	Cocido Montañés		Albóndigas guisadas (Meatballs)	Pavo estofado (Stewed turkey)		Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms)		Patatas fritas (fried potatoes)	Zanahorias baby (Baby carrots)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Natillas y Pan (Custards and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Brownie casero y pan (Homemade brownie and Bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta		Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28			
	Fideuá de verduras (Pasta with vegetables)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon)		Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)			
	Salmón a la romana (Floured salmon)	Escalope de pollo (Floured chicken)		Cinta de lomo al horno (Loin)			
	Ensalada (Salad)	Patatas revolconas (Potatoes)		Ensalada (Salad)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Patata+ Huevo+ Lácteo	Arroz+ pescado+ Fruta		Verdura+ Ave+ Lácteo			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo- Febrero 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1		DÍA 2			
				Pasta s/hvo napolitana (Macaronis with tomato)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream)	Ragout de ternera (Stewed veal)	Bacalao Al horno (baked cod)		
				Alcachofas (Artichokes)	Ensalada (Salad)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta				
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9	
	Sopa de arroz (Rice soup)	Pasta s/hvo con chorizo (Noodles with sausage)		Crema de calabacín (Zucchini cream)	Alubias estofadas (Stewed beans)	Guisantes rehogados (Peas)			
	Merluza al horno (Baked hake)	Cinta de lomo al horno (Loin)		Magro con tomate (Loin with tomato sauce)	Salmón al horno (Baked salmon)	Pollo asado (Roasted chicken)			
	Patatas Vapor (Boiled potatoes)	Ensalada (Salad)		Patatas dado (Diced potato)	Ensalada (Salad)	Arroz pilaf (Rice)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo			
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16	
	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA 		Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato)	DÍA NO LECTIVO		DÍA NO LECTIVO		
	Filete de Pollo (chicken breast)	Sopa de fideos s/hvo (Noodle Soup)		Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce)					
	Ensalada (Salad)	Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...)		Patatas panadera (Potatoes)					
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)					
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta		Verdura + carne + Fruta					
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23	
	Pasta s/hvo boloñesa (Spaguetti with tomato and meat)	DÍA DE CANTABRIA 		Crema de zanahoria (carrot cream)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)		Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	
	Merluza a la andaluza (Floured hake)	Cocido Montañés		Albóndigas guisadas (Meatballs)	Pavo estofado (Stewed turkey)				
	Ensalada (Salad)	Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms)		Patatas fritas (fried potatoes)	Zanahorias baby (Baby carrots)				
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Natillas y Pan (Custards and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)				
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Ave + Fruta		Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta			Arroz + verduras + Fruta	
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28					
	Fideuá de verduras (pasta s/hvo) (Pasta with vegetables)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon)		Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)					
	Salmón al horno (Baked salmon)	Filete de Pollo (chicken breast)		Rabas de calamar (Floured squids)					
	Ensalada (Salad)	Patatas revolconas (Potatoes)		Ensalada (Salad)					
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)					
Propuesta Cenas	Patata+ carne+ Lácteo	Arroz+ pescado+ Fruta		Verdura+ Ave+ Lácteo					

LÁCTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin huevo ni lactosa- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DIA 1	DIA 2
				Pasta s/hvo napolitana (Macaronis with tomato) Ragout de ternera (Stewed veal) Alcachofas (Artichokes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream) Bacalao Al horno (baked cod) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Postre s/l	Patata+ Ave+ Fruta
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	
Sopa de arroz (Rice soup) Merluza al horno (Baked hake) Patatas Vapor (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo con chorizo (Noodles with sausage) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Crema de calabacín (Zucchini cream) Magro con tomate (Loin with tomato sauce) Patatas dado (Diced potato) Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Guisantes rehogados (Peas) Pollo asado (Roasted chicken) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Verdura+ Pescado + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	
Lentejas estofadas (Stewed lentils) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA  Sopa de fideos s/hvo (Noodle Soup) Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce) Patatas panadera (Potatoes) Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Verdura+ Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta		
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	
Pasta s/hvo boloñesa (Spaguetti with tomato and meat) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CANTABRIA  Cocido Montañés (sin magro ni morcilla) Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas fritas (fried potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Pavo estofado (Stewed turkey) Zanahorias baby (Baby carrots) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura +Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Ave + Fruta
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28			
Fideuá de verduras (pasta s/hvo) (Pasta with vegetables) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon) Filete de Pollo (chicken breast) Patatas revolconas (Potatoes) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Rabas de calamar (Floured squids) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Patata+Ave+ Postre s/l	Arroz+ pescado+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/l		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo ni lactosa- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

Menú sin huevo ni frutos secos- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1		DÍA 2	
				Pasta s/hvo napolitana (Macaronis with tomato)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream)		
				Ragout de ternera (Stewed veal)	Bacalao Al horno (baked cod)		
				Alcachofas (Artichokes)	Ensalada (Salad)		
				Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta		
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Sopa de arroz (Rice soup)	Pasta s/hvo con chorizo (Noodles with sausage)		Crema de calabacín (Zucchini cream)	Alubias estofadas (Stewed beans)		Guisantes rehogados (Peas)
	Merluza al horno (Baked hake)	Cinta de lomo al horno (Loin)		Magro con tomate (Loin with tomato sauce)	Salmón al horno (Baked salmon)		Pollo asado (Roasted chicken)
	Patatas Vapor (Boiled potatoes)	Ensalada (Salad)		Patatas dado (Diced potato)	Ensalada (Salad)		Arroz pilaf (Rice)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ verduras+ Fruta		Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA 		Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato)	DÍA NO LECTIVO		DÍA NO LECTIVO
	Filete de Pollo (chicken breast)	Sopa de fideos s/hvo (Noodle Soup)		Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce)			
	Ensalada (Salad)	Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...)		Patatas panadera (Potatoes)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta		Verdura + carne + Fruta			
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22	
	Pasta s/hvo boloñesa (Spaguetti with tomato and meat)	DÍA DE CANTABRIA 		Crema de zanahoria (carrot cream)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)	
	Merluza a la andaluza (Floured hake)	Cocido Montañés		Albóndigas guisadas (Meatballs)	Pavo estofado (Stewed turkey)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)	
	Ensalada (Salad)	Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms)		Patatas fritas (fried potatoes)	Zanahorias baby (Baby carrots)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Natillas y Pan (Custards and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Ave + Fruta		Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + verduras + Fruta	
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28			
	Fideuá de verduras (pasta s/hvo) (Pasta with vegetables)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon)		Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)			
	Salmón al horno (Baked salmon)	Filete de Pollo (chicken breast)		Rabas de calamar (Floured squids)			
	Ensalada (Salad)	Patatas revolconas (Potatoes)		Ensalada (Salad)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Patata+ carne+ Lácteo	Arroz+ pescado+ Fruta		Verdura+ Ave+ Lácteo			

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin huevo, marisco ni frutos secos- Febrero 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1		DÍA 2			
				Pasta s/hvo napolitana (Macaronis with tomato)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream)				
				Ragout de ternera (Stewed veal)	Bacalao Al horno (baked cod)				
				Alcachofas (Artichokes)	Ensalada (Salad)				
				Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)				
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta				
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9	
	Sopa de arroz (Rice soup)	Pasta s/hvo con chorizo (Noodles with sausage)		Crema de calabacín (Zucchini cream)	Alubias estofadas (Stewed beans)				Guisantes rehogados (Peas)
	Merluza al horno (Baked hake)	Cinta de lomo al horno (Loin)		Magro con tomate (Loin with tomato sauce)	Salmón al horno (Baked salmon)				Pollo asado (Roasted chicken)
	Patatas Vapor (Boiled potatoes)	Ensalada (Salad)		Patatas dado (Diced potato)	Ensalada (Salad)				Arroz pilaf (Rice)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ verduras+ Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16	
	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA 		Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato)		DÍA NO LECTIVO		DÍA NO LECTIVO	
	Filete de Pollo (chicken breast)	Sopa de fideos s/hvo (Noodle Soup)		Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce)					
	Ensalada (Salad)	Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...)		Patatas panadera (Potatoes)					
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)					
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta		Verdura + carne + Fruta					
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23	
	Pasta s/hvo boloñesa (Spaguetti with tomato and meat)	DÍA DE CANTABRIA 		Crema de zanahoria (carrot cream)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)				Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup)
	Merluza a la andaluza (Floured hake)	Cocido Montañés		Albóndigas guisadas (Meatballs)	Pavo estofado (Stewed turkey)				Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms)		Patatas fritas (fried potatoes)	Zanahorias baby (Baby carrots)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Natillas y Pan (Custards and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Ave + Fruta		Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + verduras + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28					
	Fideuá de verduras (pasta s/hvo) (Pasta with vegetables)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon)		Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)					
	Salmón al horno (Baked salmon)	Filete de Pollo (chicken breast)		Cinta de lomo al horno (Loin)					
	Ensalada (Salad)	Patatas revolconas (Potatoes)		Ensalada (Salad)					
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)					
Propuesta Cenas	Patata+ carne+ Lácteo	Arroz+ pescado+ Fruta		Verdura+ Ave+ Lácteo					

LÁCTEOS SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin pescado ni marisco- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1	DÍA 2
				Macarrones napolitana (Macaronis with tomato) Ragout de ternera (Stewed veal) Alcachofas (Artichokes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas				Verdura + Ave + Lácteo	Patata+ Huevo+ Fruta
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Sopa de arroz (Rice soup) Pavo estofado (Stewed turkey) Patatas Vapor (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines con chorizo (Noodles with sausage) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Profiteroles y pan (Chocolate dessert and Bread)		Crema de calabacín (Zucchini cream) Magro con tomate (Loin with tomato sauce) Patatas dado (Diced potato) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Arroz + verduras + Fruta	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + carne+ Lácteo
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	Lentejas estofadas (Stewed lentils) San Jacobo casero (Homemade ham and cheese in bread) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA  Sopa castellana (Soup with garlic, bread and egg) Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...) Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese) Filete de Pollo (chicken breast) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	DÍA NO LECTIVO
Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta	Verdura +carne + Fruta		DÍA NO LECTIVO
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Espaguetis boloñesa (Spaguetti with tomato and meat) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CANTABRIA  Cocido Montañés Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms) Natillas y Pan (Custards and bread)		Crema de zanahoria (carrot cream) Albóndigas guisadas (Meatballs) Patatas fritas (fried potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Pavo estofado (Stewed turkey) Zanahorias baby (Baby carrots) Brownie casero y pan (Homemade brownie and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Fideuá de verduras (Pasta with vegetables) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas revolconas (Potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	
Propuesta Cenas	Patata+ carne+ Lácteo	Arroz+ Verduras+ Fruta	Verdura+ Ave+ Lácteo		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

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

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1	DÍA 2
				Macarrones napolitana (Macaronis with tomato) Ragout de ternera (Stewed veal) Alcachofas (Artichokes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)
Propuesta Cenas				Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata+ carne+ Fruta
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Sopa de arroz (Rice soup) Pavo estofado (Stewed turkey) Patatas Vapor (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines con chorizo (Noodles with sausage) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Crema de calabacín (Zucchini cream) Magro con tomate (Loin with tomato sauce) Patatas dado (Diced potato) Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Guisantes rehogados (Peas) Pollo asado (Roasted chicken) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Verdura+ Ave + Fruta	Arroz + verduras + Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta	Verdura + carne + Postre s/l
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA  Sopa de fideos (Noodle Soup) Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Coditos con tomate (Pasta with tomato) Filete de sajonia (Loin) Patatas panadera (Potatoes) Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
Propuesta Cenas	Pasta +verduras + Postre s/l	Verdura+ Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta		
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Espaguetis boloñesa (Spaguetti with tomato and meat) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CANTABRIA  Cocido Montañés (sin magro ni morcilla) Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas fritas (fried potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Pavo estofado (Stewed turkey) Zanahorias baby (Baby carrots) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + carne+ Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura +Postre s/l	Verdura + carne + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28		
	Fideuá de verduras (Pasta with vegetables) Tortilla francesa (French omelette) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas revolconas (Potatoes) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Rabas de calamar (Floured squids) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Patata+ carne+ Postre s/l	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ Ave+ Postre s/l		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin pescado ni prot. de la leche de vaca- Febrero 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

Menú sin lactosa- Febrero 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DIA 1	DIA 2
				Macarrones napolitana (Macaronis with tomato) Ragout de ternera (Stewed veal) Alcachofas (Artichokes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream) Bacalao a la romana (Floured cod) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Postre s/l	Patata+ Ave+ Fruta
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Sopa de arroz (Rice soup) Merluza al horno (Baked hake) Patatas Vapor (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Tallarines con chorizo (Noodles with sausage) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Crema de calabacín (Zucchini cream) Magro con tomate (Loin with tomato sauce) Patatas dado (Diced potato) Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Daditos de salmón (Floured salmon) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Guisantes rehogados (Peas) Pollo asado (Roasted chicken) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Verdura+ Pescado + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Lentejas estofadas (Stewed lentils) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA  Sopa de fideos (Noodle Soup) Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Coditos con tomate (Pasta with tomato) Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce) Patatas panadera (Potatoes) Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Verdura+ Huevo + Fruta	Verdura + Ave + Fruta		
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Espaguetis boloñesa (Spaguetti with tomato and meat) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CANTABRIA  Cocido Montañés (sin magro ni morcilla) Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas fritas (fried potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Pavo estofado (Stewed turkey) Zanahorias baby (Baby carrots) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Sopa de cocido (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28		
	Fideuá de verduras (Pasta with vegetables) Salmón a la romana (Floured salmon) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon) Escalope de pollo (Floured chicken) Patatas revolconas (Potatoes) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Rabas de calamar (Floured squids) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Patata+ Huevo+ Postre s/l	Arroz+ pescado+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/l		

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

Menú sin lactosa- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

Menú Bajo en colesterol- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1		DÍA 2			
				Macarrones napolitana (Macaronis with tomato)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream)				
				Ragout de ternera (Stewed veal)	Bacalao Al horno (baked cod)				
				Alcachofas (Artichokes)	Ensalada (Salad)				
				Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)				
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta				
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9	
	Sopa de arroz (Rice soup)	Tallarines con tomate (Noodles with tomato)		Crema de calabacín (Zucchini cream)	Alubias estofadas (Stewed beans)				Guisantes rehogados (Peas)
	Merluza al horno (Baked hake)	Cinta de lomo al horno (Loin)		Ragout de ternera (Stewed veal)	Salmón al horno (Baked salmon)				Pollo asado (Roasted chicken)
	Patatas Vapor (Boiled potatoes)	Ensalada (Salad)		Patatas dado (Diced potato)	Ensalada (Salad)				Arroz pilaf (Rice)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16	
	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA 		Coditos con tomate (Pasta with tomato)		DÍA NO LECTIVO		DÍA NO LECTIVO	
	Filete de Pollo (chicken breast)	Sopa de fideos (Noodle Soup)		Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce)					
	Ensalada (Salad)	Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...)		Patatas panadera (Potatoes)					
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)					
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta		Verdura + Ave + Fruta					
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23	
	Espaguetis con tomate (Spaguetti with tomato)	DÍA DE CANTABRIA 		Crema de zanahoria (carrot cream)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)				Sopa de cocido (Noodles soup)
	Merluza al horno (Baked hake)	Cocido Montañés sin carne		Pollo asado (Roasted chicken)	Pavo estofado (Stewed turkey)				Cocido sin cerdo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms)		Patatas Vapor (Boiled potatoes)	Zanahorias baby (Baby carrots)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta		Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28					
	Fideuá de verduras (Pasta with vegetables)	Brócoli con ajo (Broccoli with garlic)		Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)					
	Salmón al horno (Baked salmon)	Filete de Pollo (chicken breast)		Cinta de lomo al horno (Loin)					
	Ensalada (Salad)	Patatas revolconas (Potatoes)		Ensalada (Salad)					
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)					
Propuesta Cenas	Patata+ Huevo+ Lácteo	Arroz+ pescado+ Fruta		Verdura+ carne+ Lácteo					

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin gluten- Febrero 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1		DÍA 2			
				Pasta s/g napolitana (Macaronis with tomato)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream)				
				Ragout de ternera (Stewed veal)	Bacalao Al horno (baked cod)				
				Alcachofas (Artichokes)	Ensalada (Salad)				
				Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)				
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta				
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9	
	Sopa de arroz (Rice soup)	Pasta s/g con chorizo (Noodles with sausage)		Crema de calabacín (Zucchini cream)	Alubias estofadas (Stewed beans)				Guisantes rehogados (Peas)
	Merluza al horno (Baked hake)	Cinta de lomo al horno (Loin)		Magro con tomate (Loin with tomato sauce)	Salmón al horno (Baked salmon)				Pollo asado (Roasted chicken)
	Patatas Vapor (Boiled potatoes)	Ensalada (Salad)		Patatas dado (Diced potato)	Ensalada (Salad)				Arroz pilaf (Rice)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)				Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16	
	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA 		Pasta s/g al gratén (Pasta with tomato and cheese)		DÍA NO LECTIVO		DÍA NO LECTIVO	
	Filete de Pollo (chicken breast)	Sopa de fideos s/g (Noodle Soup)		Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce)					
	Ensalada (Salad)	Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...)		Patatas panadera (Potatoes)					
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)					
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta		Verdura + Ave + Fruta					
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23	
	Pasta s/g boloñesa (Spaguetti with tomato and meat)	DÍA DE CANTABRIA 		Crema de zanahoria (carrot cream)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)	Sopa de cocido (fideos s/g) (Noodles soup)			
	Merluza al horno (Baked hake)	Cocido Montañés (sin morcilla)		Pollo asado (Roasted chicken)	Pavo estofado (Stewed turkey)	Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)			
	Ensalada (Salad)	Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms)		Patatas fritas (fried potatoes)	Zanahorias baby (Baby carrots)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Natillas y Pan (Custards and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)				
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta		Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta			
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28					
	Fideuá de verduras (pasta s/g) (Pasta with vegetables)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon)		Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)					
	Salmón al horno (Baked salmon)	Filete de Pollo (chicken breast)		Cinta de lomo al horno (Loin)					
	Ensalada (Salad)	Patatas revolconas (Potatoes)		Ensalada (Salad)					
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)					
Propuesta Cenas	Patata+ Huevo+ Lácteo	Arroz+ pescado+ Fruta		Verdura+ carne+ Lácteo					

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin huevo, prot. de la leche ni pescado/marisco- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1	DÍA 2
				Pasta s/hvo napolitana (Macaronis with tomato) Ragout de ternera (Stewed veal) Alcachofas (Artichokes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)
Propuesta Cenas				Verdura + Ave + Postre s/l	Patata+ carne+ Fruta
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	
Sopa de arroz (Rice soup) Pavo estofado (Stewed turkey) Patatas Vapor (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo con chorizo (Noodles with sausage) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Crema de calabacín (Zucchini cream) Magro con tomate (Loin with tomato sauce) Patatas dado (Diced potato) Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Ragout de ternera (Stewed veal) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Guisantes rehogados (Peas) Pollo asado (Roasted chicken) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Verdura+ Ave + Fruta	Arroz +verduras + Fruta	Pasta+ verduras+ Fruta	
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	
Lentejas estofadas (Stewed lentils) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA  Sopa de fideos s/hvo (Noodle Soup) Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Filete de sajonia (Loin) Patatas panadera (Potatoes) Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	
Propuesta Cenas	Pasta + verduras + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta		
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	
Pasta s/hvo boloñesa (Spaguetti with tomato and meat) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CANTABRIA  Cocido Montañés (sin magro ni morcilla) Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas fritas (fried potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Pavo estofado (Stewed turkey) Zanahorias baby (Baby carrots) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura +Postre s/l	Verdura + carne + Fruta	
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28			
Fideuá de verduras (pasta s/hvo) (Pasta with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon) Filete de Pollo (chicken breast) Patatas revolconas (Potatoes) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Patata+Ave+ Postre s/l	Arroz+verduras+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/l		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo, prot. de la leche ni pescado/marisco- Febrero 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

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

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1	DÍA 2
				Pasta s/hvo napolitana (Macaronis with tomato) Ragout de ternera (Stewed veal) Alcachofas (Artichokes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream) Bacalao Al horno (baked cod) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Postre s/l	Patata+ Ave+ Fruta
	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
	Sopa de arroz (Rice soup) Merluza al horno (Baked hake) Patatas Vapor (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo con chorizo (Noodles with sausage) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Crema de calabacín (Zucchini cream) Magro con tomate (Loin with tomato sauce) Patatas dado (Diced potato) Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Alubias estofadas (Stewed beans) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Guisantes rehogados (Peas) Pollo asado (Roasted chicken) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Verdura+ Pescado + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ verduras+ Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l
	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA  Sopa de fideos s/hvo (Noodle Soup) Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce) Patatas panadera (Potatoes) Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Verdura+ Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta		
	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
	Pasta s/hvo boloñesa (Spaguetti with tomato and meat) Merluza a la andaluza (Floured hake) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CANTABRIA  Cocido Montañés (sin magro ni morcilla) Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas fritas (fried potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Pavo estofado (Stewed turkey) Zanahorias baby (Baby carrots) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Sopa de cocido (fideos s/hvo) (Noodles soup) Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28		
	Fideuá de verduras (pasta s/hvo) (Pasta with vegetables) Salmón al horno (Baked salmon) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon) Filete de Pollo (chicken breast) Patatas revolconas (Potatoes) Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)	Garbanzos estofados (Stewed chickpeas) Rabas de calamar (Floured squids) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)		
Propuesta Cenas	Patata+Ave+ Postre s/l	Arroz+ pescado+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/l		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin huevo, leche, lentejas, espinacas ni frutos secos- Febrero 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

Menú sin leche ni frutos secos- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DIA 1		DIA 2	
				Macarrones napolitana (Macaronis with tomato)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream)		
				Ragout de ternera (Stewed veal)	Bacalao a la romana (Floured cod)		
				Alcachofas (Artichokes)	Ensalada (Salad)		
				Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)		
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Postre s/l	Patata+ Ave+ Fruta		
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Sopa de arroz (Rice soup)	Tallarines con chorizo (Noodles with sausage)		Crema de calabacín (Zucchini cream)	Alubias estofadas (Stewed beans)		Guisantes rehogados (Peas)
	Merluza al horno (Baked hake)	Cinta de lomo al horno (Loin)		Magro con tomate (Loin with tomato sauce)	Daditos de salmón (Floured salmon)		Pollo asado (Roasted chicken)
	Patatas Vapor (Boiled potatoes)	Ensalada (Salad)		Patatas dado (Diced potato)	Ensalada (Salad)		Arroz pilaf (Rice)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)		Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)	Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Verdura+ Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta		Verdura + Pescado + Postre s/l
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Lentejas estofadas (Stewed lentils)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA 		Coditos con tomate (Pasta with tomato)			
	Filete de Pollo (chicken breast)	Sopa de fideos (Noodle Soup)		Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce)		DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
	Ensalada (Salad)	Carcamusas Toledanas (Loin with tomato, peas...)		Patatas panadera (Potatoes)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)		Yogur de soja y Pan integral (soy yogurt and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Verdura+ Huevo + Fruta		Verdura + Ave + Fruta			
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22	
	Espaguetis boloñesa (Spaguetti with tomato and meat)	DÍA DE CANTABRIA 		Crema de zanahoria (carrot cream)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic)		Sopa de cocido (Noodles soup)
	Merluza a la andaluza (Floured hake)	Cocido Montañés (sin magro ni morcilla)		Pollo asado (Roasted chicken)	Pavo estofado (Stewed turkey)		Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)
	Ensalada (Salad)	Cinta de lomo al horno con Champiñones (Loin with mushrooms)		Patatas fritas (fried potatoes)	Zanahorias baby (Baby carrots)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta		Pasta + Verdura +Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta		Arroz + Huevo + Fruta
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28			
	Fideuá de verduras (Pasta with vegetables)	Brócoli con bacon (Broccoli with bacon)		Garbanzos estofados (Stewed chickpeas)			
	Salmón a la romana (Floured salmon)	Escalope de pollo (Floured chicken)		Rabas de calamar (Floured squids)			
	Ensalada (Salad)	Patatas revolconas (Potatoes)		Ensalada (Salad)			
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Yogur de soja y Pan (soy yogurt and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Patata+ Huevo+ Postre s/l	Arroz+ pescado+ Fruta		Verdura+ carne+ Postre s/l			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin leche ni frutos secos- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

Menú sin legumbre ni frutos secos- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

		DIA 1		DIA 2	
				Macarrones napolitana (Macaronis with tomato)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream)
				Ragout de ternera (Stewed veal)	Bacalao a la romana (Floured cod)
				Alcachofas (Artichokes)	Ensalada (Salad)
				Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas				Verdura + Pescado + Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Sopa de arroz (Rice soup)	Tallarines con chorizo (Noodles with sausage)		Crema de calabacín (Zucchini cream)	
	Merluza al horno (Baked hake)	Cinta de lomo al horno (Loin)		Magro con tomate (Loin with tomato sauce)	
	Patatas Vapor (Boiled potatoes)	Ensalada (Salad)		Patatas dado (Diced potato)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	
DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta		Arroz + Ave + Fruta	
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	Patatas estofadas (Stewed potatoes)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA 		Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese)	
	Filete de Pollo (chicken breast)	Sopa de fideos (Noodle Soup)		Emperador al ajillo (Swordfish in garlic sauce)	
	Ensalada (Salad)	Carcamusas Toledanas SIN GUI SANTES (Loin with tomato, onion...)		Patatas panadera (Potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta		Verdura + Ave + Fruta	
DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17	
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta		Verdura + Ave + Fruta	
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Espaguetis boloñesa (Spaguetti with tomato and meat)	Arroz con verduras (Rice with vegetables)		Crema de zanahoria (carrot cream)	
	Merluza a la andaluza (Floured hake)	Cinta de lomo al horno (Loin)		Pollo asado (Roasted chicken)	
	Ensalada (Salad)	Champiñones (mushrooms)		Patatas fritas (fried potatoes)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Natillas y Pan (Custards and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta		Pasta + Verdura + Lácteo	
DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24	
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta		Verdura + Pescado + Fruta	
DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28	
	Fideuá de verduras (Pasta with vegetables)	Brócoli con ajo (Broccoli with garlic)		Patatas estofadas (Stewed potatoes)	
	Salmón a la romana (Floured salmon)	Filete de Pollo (chicken breast)		Rabas de calamar (Floured squids)	
	Ensalada (Salad)	Patatas revolconas (Potatoes)		Ensalada (Salad)	
	Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	
Propuesta Cenas	Patata+ Huevo+ Lácteo	Arroz+ pescado+ Fruta		Verdura+ carne+ Lácteo	

LÁCTEOS SIN SOJA NI FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

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

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1	DÍA 2
				Pasta s/hvo napolitana (Macaronis with tomato) Ragout de ternera (Stewed veal) Alcachofas (Artichokes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas				Verdura + ave + Lácteo	Patata+ carne+ Fruta
DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7	
	Sopa de arroz (Rice soup) Pavo estofado (Stewed turkey) Patatas Vapor (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo con chorizo (Noodles with sausage) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Lácteo y Pan (Dairy and bread)		Crema de calabacín (Zucchini cream) Magro con tomate (Loin with tomato sauce) Patatas dado (Diced potato) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Ragout de ternera (Stewed veal) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Arroz + verduras + Fruta	Pasta+ Verduras+ Fruta	Verdura + carne + Lácteo
DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	
	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA  Sopa de fideos s/hvo (Noodle Soup) Carcamusas Toledanas SIN GUI SANTES (Loin with tomato, onion...) Membrillo y Queso y Pan (Quince, cheese and bread)		Coditos al gratén (Pasta with tomato and cheese) Filete de sajonia (Loin) Patatas panadera (Potatoes) Lácteo y Pan integral (Diary and Whole Wheat Bread)	
Propuesta Cenas	Pasta + verudras + Lácteo	Verdura+ Ave + Fruta	Verdura + Ave + Fruta		
DÍA 15		DÍA 16		DÍA NO LECTIVO	
DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21	
	Pasta s/hvo boloñesa (Spaguetti with tomato and meat) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Cinta de lomo al horno (Loin) Champiñones (mushrooms) Natillas y Pan (Custards and bread)		Crema de zanahoria (carrot cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas fritas (fried potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Pavo estofado (Stewed turkey) Zanahorias baby (Baby carrots) Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + verduras + Fruta
DÍA 22		DÍA 23		DÍA 26	
				Fideuá de verduras (pasta s/hvo) (Pasta with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Brócoli con ajo (Broccoli with garlic) Filete de Pollo (chicken breast) Patatas revolconas (Potatoes) Lácteo y Pan (Dairy and bread)
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + verduras + Fruta
DÍA 27		DÍA 28			
				Patatas estofadas (Stewed potatoes) Rabas de calamar (Floured squids) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	
Propuesta Cenas	Patata+ Ave+ Lácteo	Arroz+ verduras+ Fruta	Verdura+ carne+ Lácteo		

LÁCTEOS SIN 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...)

Menú sin legumbre, pescado, huevo ni maíz- Febrero 2018
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

Menú sin lactosa, huevo, pescado-marisco, legumbre, frutos secos, melocotón ni derivados- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

				DÍA 1	DÍA 2
				Pasta s/hvo napolitana (Macaronis with tomato) Ragout de ternera (Stewed veal) Alcachofas (Artichokes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de puerro y patata (Leek and potato cream) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)
Propuesta Cenas				Verdura + Ave + Postre s/l	Patata+ carne+ Fruta
DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	
Sopa de arroz (Rice soup) Pavo estofado (Stewed turkey) Patatas Vapor (Boiled potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo con chorizo (Noodles with sausage) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de calabacín (Zucchini cream) Magro con tomate (Loin with tomato sauce) Patatas dado (Diced potato) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Ragout de ternera (Stewed veal) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Pollo asado (Roasted chicken) Arroz pilaf (Rice) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Verdura+ Ave + Fruta	Arroz +verduras + Fruta	Pasta+ verduras+ Fruta	
DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	
Patatas estofadas (Stewed potatoes) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA  Sopa de fideos s/hvo (Noodle Soup) Carcamusas Toledanas SIN GUI SANTES (Loin with tomato, onion...) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Pasta s/hvo con tomate (Pasta with tomato) Filete de sajonia (Loin) Patatas panadera (Potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	
Propuesta Cenas	Pasta + verduras + Postre s/l	Verdura+ Ave + Fruta	Verdura + Carne + Fruta		
DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	
Pasta s/hvo boloñesa (Spaguetti with tomato and meat) Filete de Pollo (chicken breast) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Arroz con verduras (Rice with vegetables) Cinta de lomo al horno (Loin) Champiñones (mushrooms) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Crema de zanahoria (carrot cream) Pollo asado (Roasted chicken) Patatas fritas (fried potatoes) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)	Coliflor rehogada (Cauliflower with garlic) Pavo estofado (Stewed turkey) Zanahorias baby (Baby carrots) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Sopa de fideos s/hvo (Noodles soup) Filete de sajonia (Loin) Patatas (potato) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura +Postre s/l	Verdura + carne + Fruta	
DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28			
Fideuá de verduras (pasta s/hvo) (Pasta with vegetables) Filete de sajonia (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Brócoli con ajo (Broccoli with garlic) Filete de Pollo (chicken breast) Patatas revolconas (Potatoes) Fruta y Pan (Fruit and Bread)	Patatas estofadas (Stewed potatoes) Cinta de lomo al horno (Loin) Ensalada (Salad) Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)			
Propuesta Cenas	Patata+Ave+ Postre s/l	Arroz+verduras+ Fruta	Verdura+ carne+ Postre s/l		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (NO melocotón ni derivados)
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin lactosa, huevo, pescado-marisco, legumbre, frutos secos, melocotón ni derivados- Febrero 2018

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo