



MENÚ COLEGIOS NOVIEMBRE 2016

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS RECOMENDADOS DE LA OMS.

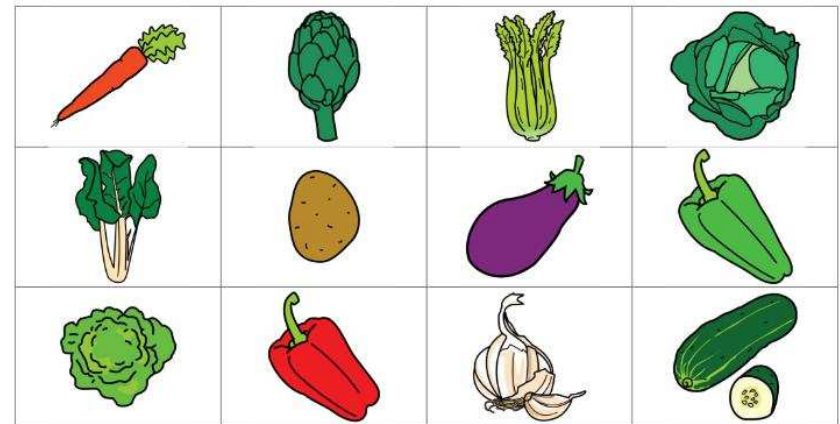
En cumplimiento del Reglamento (UE)Nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

LA NOMENCLATURA DE ALERGENOS ES LA SIGUIENTE:

1 : GLUTEN , 2 : LÁCTEOS Y DERIVADOS, 3 :HUEVOS Y DERIVADOS, 4 :PESCADO Y DERIVADOS.5:CRUSTACEOS, 6:CACAHUETES, 7:SOJA, 8:FRUTOS SECOS,9:APIO, 10:MOSTAZA , 11:SESAMO, 12:SULFITOS, 13:ALTRAMUCES, 14: MOLUSCOS.

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.

LAS VERDURAS



MENU COLEGIOS NOVIEMBRE 2016

	FESTIVO	<p style="text-align: center;"><u>MIERCOLES 2</u></p> <p>Paella (4,9,14) Salchichas frescas de pollo ensalada(12) Fruta Pan integral(1)</p> <hr/> <p>Cal756 hdc 120 .6 p 26,7 f 5,4 col 70,6 sal 3,1 lip30,2</p> <p>Cena: alitas de pollo asadas + zumo</p>	<p style="text-align: center;"><u>JUEVES 3</u></p> <p>Coliflor rehogada Filete ruso (2,3,7,12) Ensalada Yogur(2) Pan blanco (1)</p> <hr/> <p>cal679 p21 col231 f16,1lip 28sal 2,3 hdc77</p> <p>Cena: verdura + anchoas + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>VIERNES 4</u></p> <p>Alubias blancas Merluza a la romana (1,3,4) Fruta temporada Pan blanco(1)</p> <hr/> <p>Cal:523,hdc51,lip21,col70f5,6,p30, sal 1,7</p> <p>Cena: huevos escalfados con tomate y espárragos trigueros + fruta</p>
<p style="text-align: center;"><u>LUNES 7</u></p> <p>Crema de verduras San Jacobo (1,2,3,12) y ensalada Yogur (2) Pan blanco (1)</p> <hr/> <p>Cal 696 hdc 77 lip 24 p 17 F 6 col 52 sal 2,5</p> <p>Cena: pisto con huevo escalfado champiñones plancha + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>MARTES 8</u></p> <p>Espaguetis con tomate(1) Platija en salsa verde(1,3,4) y Ensalada Fruta Pan blanco (1)</p> <hr/> <p>Cal756 hdc 120 .6 p 26,7 f 5,4 col 70,6 sal 3,1 lip30,2</p> <p>Cena: menestra +tortilla de atún + yogur.</p>	<p style="text-align: center;"><u>MIERCOLES 9</u></p> <p>Lentejas a la jardinera Albondigas de ternera (1,2,7)Ensalada Fruta Pan integral(1)</p> <hr/> <p>cal463 HdC 39,5 P 42,2F 9 Col 7,3Sal 3,3 Lip 7,1</p> <p>Cena: sopa + merluza plancha + zumo</p>	<p style="text-align: center;"><u>JUEVES 10</u></p> <p>Judias verdes Muslos de pollo asado Ensalada yogur (2) Pan blanco(1)</p> <hr/> <p>Cal 490 hdc 65 lip 13 p24 f 7 col 67 sal2</p> <p>Cena: puré de verduras + palometa plancha + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>VIERNES 11</u></p> <p>Gaarbanzos con verduras Tilapia en salsa (1,3,4) y Ensalada Fruta Pan blanco(1)</p> <hr/> <p>Cal673hdc75lip21 p31 f3 col87sal 1,3</p> <p>Cena: ensalada + brochetas pavo + yogur.</p>
<p style="text-align: center;"><u>LUNES 14</u></p> <p>Arroz con verduritas Tortilla francesa (3) Ensalada variada Fruta Pan blanco(1)</p> <hr/> <p>Cal 459,8 HdC 63,1 P15, Col 64,4 sal 4 Lip 8,99</p> <p>Cena: ensalada variada + lacon gallega + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>MARTES 15</u></p> <p>Lentejas estofadas Perca a la romana (1,3,4)con patatas Yogur(2) Pan blanco(1)</p> <hr/> <p>cal577,hdc69,lip13,col60,f10,sal 1,2.</p> <p>Cena: pisto de verduras + pechuga pollo plancha + fruta.</p>	<p style="text-align: center;"><u>MIERCOLES 16</u></p> <p>Menestra Filete de lomo con guarnicion(1,7,12) Fruta Pan integral(1)</p> <hr/> <p>Cal 612 hdc 56 lip34 p 21 f 5 col 60 sal2</p> <p>Cena: patata cocida con lacon gallega + ensalada +zumo frutas</p>	<p style="text-align: center;"><u>JUEVES 17</u></p> <p>Sopa de ave (1) Carne guisada con verduras. Yogur (2) Pan blanco</p> <hr/> <p>Cal469,8HdC63,1P15,5F9,7Col64,4sa 14,1Lip8,9</p> <p>Cena: Ensalada mixta dorada a la sal + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>VIERNES 18</u></p> <p>Crema de calabacin Pechuga de pollo (1) Con ensalada Fruta Pan blanco (1)</p> <hr/> <p>Cal 696 hdc 77 lip 24 p 17 F 6 col 52 sal 2,5</p> <p>Cena: lasaña de atun con ensalada + yogur</p>
<p style="text-align: center;"><u>LUNES 21</u></p> <p>Espaguetis (1) con tomate Varitas y empanadillas(1,2,3,4,9 ,10,12) Ensalada pepino Fruta Pan blanco(1)</p> <hr/> <p>Cal 530,Hdc87,Lip15 Col59 P28 F5 sal2,5.</p> <p>Cena: salmon con guisantes + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>MARTES 22</u></p> <p>Crema de calabacin Chuleta de cerdo (1) Yogur(2) Pan blanco(1)</p> <hr/> <p>Cal 526 Hdc 60 Lip15 P32 F8 Col69 Sal 2</p> <p>Cena: sopa de fideo + brochetas de pescado + fruta.</p>	<p style="text-align: center;"><u>MIERCOLES 23</u></p> <p>Alubias pintas Pavo al horno(2,3,7,9) con Ensalada Fruta Pan integral (1)</p> <hr/> <p>Cal 768 HdC 109,8 P 93,1 F 12,7 Col 30 sal 3 Lip 8,1</p> <p>Cena: crema de verduras tortilla de queso .yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>JUEVES 24</u></p> <p>Sopa de pescado(1,4,5,14) Hamburguesa de ternera (2,3,7,12)con tomate Yogur(2) Pan blanco(1)</p> <hr/> <p>cal463 HdC 39,5 P 42,2F 9 Col 7,3Sal 3,3 Lip 7,1</p> <p>Cena:revuelto de huevo con gambas y verduras + ensalada</p>	<p style="text-align: center;"><u>VIERNES 25</u></p> <p>Patatas en salsa verde Merluza asada(1,34) Ensalada Fruta Pan blanco</p> <hr/> <p>cal577,hdc69,lip13,col60,f10,sal 1,2</p> <p>Cena: albondigas vegetales con tomate + yogur</p>
<p style="text-align: center;"><u>LUNES 28</u></p> <p>Macarrones con tomate (1) Albondigas a la jardinera (1,2,7) Fruta Pan blanco(1)</p> <hr/> <p>Cal 696 hdc 77 lip24 f 10 col70 sal 2,2 p24</p> <p>Cena: sopa verduras + huevos escalfados con tomate + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>MARTES 29</u></p> <p>Crema de espinacas Tilapia rebozada(1,3,4) Ensalada variada Yogur(2) Pan blanco(1)</p> <hr/> <p>Cal748 HdC 106,9 P 35,8 F10,7Col 8,9 sal2,3Lip6,27</p> <p>Cena: menestra de verduras + revuelto de gambas + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>MIERCOLES 30</u></p> <p>Lentejas burgalesa Lomo adobado con patatas (1,7,12) Fruta pan integral(1)</p> <hr/> <p>cal563 hdc 39,5 p 32,2 f 9,07 col 7,3 na 325 lip 7,1</p> <p>Cena: revuelto de gambas + ensalada variada + fruta</p>		