

	DÍA 9				DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13			
	Paella de Verduras				Crema de Calabacín				Garbanzos Estofados				Tallarines con Chorizo				Judías Verdes con Tomate			
	Filete de Caballa				Magro con Tomate				Dados de Salmón				Tortilla de Queso				Pollo Asado			
	Ensalada de Tomate y Queso				Arroz Pilaf				Ensalada				Ensalada				Patatas Asadas			
	Fruta y Pan				Fruta y Pan				Natillas y Pan integral				Fruta y Pan				Lácteo y Pan			
V. N .	803,46	42,446	25,3373	105,531	790	31,5	29,48	101	851,3	42,2	30,08	105,07	840	28,70	38,68	98,97	743,0	46	29,88	75,1
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo				Pasta + Ave + Fruta				Patata + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Arroz + Verdura + Fruta			
	DÍA 16				DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20			
	Arroz con Tomate				Lentejas Estofadas				Macarrones Boloñesa				Sopa de Cocido				Menestra Rehogada			
	Emperador al Horno				Tortilla de Patata				Bacalao en Papillote				Cocido Completo				Albóndigas Caseras			
	Ensalada				Ensalada				Pimientos Asados				Flan y Pan				Patatas Dado			
	Lácteo y Pan				Zum de Naranja Natural y Pan				Fruta y Pan integral				Fruta y Pan				Fruta y Pan			
V. N .	815,3	32,2	26,12	115,07	807	32,70	28,68	105,97	779	34,5	29,48	99	847	37,00	33,88	100,10	812	20,5	45,48	81
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta				Arroz + Pescado + Fruta				Pasta + Huevo + Lácteo			
	DÍA 23				DÍA 24				DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27			
	Espirales con Verduritas y Tomate				Judías Pintas con Arroz				Crema de Verduras con Picatostes				Rissoto de Calabacín				Alubias Blancas Estofadas			
	Merluza a la Andaluza				Solomillo de Cerdo al Horno				Cazón Encebollado				Pollo en Pepitoria				Huevos Villarroy			
	Ensalada				Ensalada				Ensalada				Patatas Fritas				Ensalada			
	Fruta y Pan				Fruta y Pan				Batido de Chocolate Natural y Pan integral				Fruta y Pan				Lácteo y Pan			
V. N .	772,75	33,101	25,31	107,785	790,3	42,7	24,68	101,97	721,3	30,2	32,12	78,07	942	48,50	34,48	113,00	895	35,20	36,12	107,07
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Pasta + Pescado + Lácteo				Arroz + Ave + Fruta			
	DÍA 30				DÍA 31															
	Judías Verdes Rehogadas				Fideuá															
	Ternera a la Jardinera				Empanadillas de Atún															
	Patatas Dado				Ensalada															
	Fruta y Pan				Bizcocho Casero y Pan															
V. N .	826,0	19,5	44,5	86,0	1013,3	23,3	44,0	134												
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo				Patata + Huevo + Fruta															

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate y Queso Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Salchichas de Pavo con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Dados de Salmón Ensalada Natillas y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Tomate Tortilla de Queso Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zum de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones con Tomate Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido sin Cerdo Flan y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Ternera Estofada Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Filete de Pavo Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Batido de Chocolate Natural y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Rissoto de Calabacín Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá Empanadillas de Atún Ensalada Bizcocho Casero y Pan Patata + Huevo + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate Fruta y Pan Verdura + Legumbre + Postre s/l	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Salmón al Horno Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Pasta s/hvo con Tomate Chuleta de Cerdo Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Postre s/l	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Yogur de Soja y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Yogur de Soja y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Filete de Pollo Ensalada Zumo de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Postre s/l	Pasta s/hvo Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Verdura + Fruta	Sopa de Cocido (Fideos s/hvo) Cocido sin Chorizo Yogur de Soja y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Ternera Estofada Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Verdura + Postre s/l
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Pasta s/hvo con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Verdura + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Champiñones Pollo al Ajillo Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Postre s/l	Alubias Blancas Estofadas Lomo Asado Ensalada Yogur de Soja y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Fideuá (Pasta s/hvo) Atún en Papillote Ensalada Yogur de Soja y Pan Patata + Verdura + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate y Queso Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Salmón al Horno Ensalada Lácteo y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Pasta s/g con Chorizo Tortilla de Queso Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zummo de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Pasta s/g Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido (Fideos s/g) Cocido Completo Lácteo y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Ternera Estofada Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
Propuesta Cenas	Pasta s/g con Verduritas y Tomate Merluza al Horno Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras Cazón Encebollado Ensalada Lácteo y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Rissoto de Calabacín Pollo al Ajillo Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DIA 30	DIA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá (Pasta s/g) Atún en Papillote Ensalada Lácteo y Pan Patata + Huevo + Fruta			

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin Proteína de la Leche de Vaca - Enero 2017
Colegio Santo Domingo



	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate Fruta y Pan Verdura + Huevo + Postre s/l	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Dados de Salmón Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Tomate Tortilla de Calabacín Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Postre s/l	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Yogur de Soja y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Yogur de Soja y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zum de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Postre s/l	Macarrones Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido sin Chorizo Yogur de Soja y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Ternera Estofada Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Postre s/l
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Champiñones Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Postre s/l	Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Yogur de Soja y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Fideuá Empanadillas de Atún Ensalada Yogur de Soja y Pan Patata + Huevo + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate y Queso Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Dados de Salmón Ensalada Natillas y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Chorizo Tortilla de Queso Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Champiñones al Ajillo Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zumo de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Flan y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada (sin judías verdes) Albóndigas Caseras Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Garbanzos Estofados Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Batido de Chocolate Natural y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Rissoto de Calabacín Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Lentejas Estofadas Huevos Villarroy Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Coliflor Rehogada Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá Empanadillas de Atún Ensalada Bizcocho Casero y Pan Patata + Huevo + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate y Queso Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Alubias Estofadas Dados de Salmón Ensalada Natillas y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Chorizo Tortilla de Queso Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zumo de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Fideos Pavo Estofado Ensalada Flan y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Albóndigas Caseras Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Batido de Chocolate Natural y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Rissoto de Calabacín Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Huevos Villarroy Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá Empanadillas de Atún Ensalada Bizcocho Casero y Pan Patata + Huevo + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate y Queso Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Dados de Salmón Ensalada Natillas y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Chorizo Tortilla de Queso Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Alubias Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zumo de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Flan y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Albóndigas Caseras Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Batido de Chocolate Natural y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Rissoto de Calabacín Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Huevos Villarroy Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá Empanadillas de Atún Ensalada Bizcocho Casero y Pan Patata + Huevo + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate y Queso Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Salchichas de Pavo con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Dados de Salmón Ensalada Natillas y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Tomate Tortilla de Queso Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zum de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones con Tomate Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido sin Cerdo Flan y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Ternera Estofada Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Filete de Pavo Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Batido de Chocolate Natural y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Rissoto de Calabacín Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá Empanadillas de Atún Ensalada Bizcocho Casero y Pan Patata + Huevo + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (NO Plátano ni Pera)

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

Menú sin Leche, Huevo, F. Secos, Melocotón, Melón, Sandía, Cereza, Fresa ni Ciruela - Enero 2017
Colegio Santo Domingo



	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate Fruta y Pan Verdura + Legumbre + Postre s/l	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Salmón al Horno Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Pasta s/hvo con Tomate Chuleta de Cerdo Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Postre s/l	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Yogur de Soja y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Yogur de Soja y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Filete de Pollo Ensalada Zumo de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Postre s/l	Pasta s/hvo Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Verdura + Fruta	Sopa de Cocido (Fideos s/hvo) Cocido sin Chorizo Yogur de Soja y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Ternera Estofada Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Verdura + Postre s/l
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Pasta s/hvo con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Verdura + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Champiñones Pollo al Ajillo Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Postre s/l	Alubias Blancas Estofadas Lomo Asado Ensalada Yogur de Soja y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Fideuá (Pasta s/hvo) Atún en Papillote Ensalada Yogur de Soja y Pan Patata + Verdura + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (NO Melocotón, Melón, Sandía, Cereza, Fresa y Ciruela)
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, Kiwi ni Piel de Melocotón y Baja en Colesterol - Enero 2017
Colegio Santo Domingo



	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate Fruta y Pan Verdura + Huevo + Postre s/l	Crema de Calabacín Magro al Horno Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Salmón al Horno Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Tomate Tortilla de Calabacín Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Postre s/l	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado sin Piel Patatas Asadas Yogur de Soja y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Yogur de Soja y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zum de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Postre s/l	Macarrones con Tomate Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido (Sólo Carne de Ave) Yogur de Soja y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Ternera Estofada Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Postre s/l
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza al Horno Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras Cazón al Horno Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Champiñones Pollo al Ajillo Ensalada Fruta y Pan Pasta + Pescado + Postre s/l	Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Yogur de Soja y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Fideuá Atún en Papillote Ensalada Yogur de Soja y Pan Patata + Huevo + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (NO Kiwi ni Piel de Melocotón)

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro al Horno Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Dados de Salmón Ensalada Natillas y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Chorizo Tortilla de Queso Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes Rehogadas Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz Salteado Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zum de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones Rehogados con Carne Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Flan y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Albóndigas Caseras Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Batido de Chocolate Natural y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Rissoto de Calabacín Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Huevos Villarroy Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá Atún en Papillote Ensalada Bizcocho Casero y Pan Patata + Huevo + Fruta			

NO SE UTILIZARÁ NINGÚN TIPO DE TOMATE EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate Fruta y Pan Verdura + Huevo + Postre s/l	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Dados de Salmón Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Tomate Tortilla de Calabacín Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Postre s/l	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Yogur de Soja y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Yogur de Soja y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zumo de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Postre s/l	Macarrones Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido sin Chorizo Yogur de Soja y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Ternera Estofada Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Postre s/l
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Champiñones Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Postre s/l	Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Yogur de Soja y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Fideuá Empanadillas de Atún Ensalada Yogur de Soja y Pan Patata + Huevo + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate y Queso Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Dados de Salmón Ensalada Natillas y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Chorizo Tortilla de Queso Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zumo de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Flan y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Albóndigas Caseras Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Batido de Chocolate Natural y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Rissoto de Calabacín Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá Empanadillas de Atún Ensalada Bizcocho Casero y Pan Patata + Huevo + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

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

Menú sin Frutos Secos, Tomate, Melón, Sandía, Naranja, Lechuga ni Mango - Enero 2017

Colegio Santo Domingo



	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro al Horno Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Dados de Salmón Ensalada Lácteo y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Chorizo Tortilla de Queso Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes Rehogadas Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz Salteado Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zum de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones Rehogados con Carne Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Lácteo y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Albóndigas Caseras Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Lácteo y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Rissoto de Calabacín Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Huevos Villarroy Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá Atún en Papillote Ensalada Lácteo y Pan Patata + Huevo + Fruta			

**NO SE UTILIZARÁ NINGÚN TIPO DE TOMATE EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS
LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS**

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (NO Melón, Sandía, Naranja ni Mango)

ENSALADAS: 2 o 3 ingredientes (Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate y Queso Fruta y Pan Verdura + Legumbre + Lácteo	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Salmón al Horno Ensalada Lácteo y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Pasta s/g con Chorizo Chuleta de Cerdo Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Filete de Pollo Ensalada Zum de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Pasta s/g Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Verdura + Fruta	Sopa de Cocido (Fideos s/g) Cocido Completo Lácteo y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Ternera Estofada Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Verdura + Lácteo
	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
Propuesta Cenas	Pasta s/g con Verduritas y Tomate Merluza al Horno Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Verdura + Fruta	Crema de Verduras Cazón Encebollado Ensalada Lácteo y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Champiñones Pollo al Ajillo Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Lomo Asado Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DIA 30	DIA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá (Pasta s/g) Atún en Papillote Ensalada Lácteo y Pan Patata + Verdura + Fruta			

PAN, PASTAS Y LÁCTEOS SIN GLUTEN NI HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate Fruta y Pan Verdura + Legumbre + Postre s/l	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Salmón al Horno Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Pasta s/hvo con Tomate Chuleta de Cerdo Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Postre s/l	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Yogur de Soja y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Yogur de Soja y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Filete de Pollo Ensalada Zum de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Postre s/l	Pasta s/hvo Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Verdura + Fruta	Sopa de Cocido (Fideos s/hvo) Cocido sin Chorizo Yogur de Soja y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Ternera Estofada Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Verdura + Postre s/l
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Pasta s/hvo con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Verdura + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Yogur de Soja y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Champiñones Pollo al Ajillo Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Postre s/l	Alubias Blancas Estofadas Lomo Asado Ensalada Yogur de Soja y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Postre s/l	Fideuá (Pasta s/hvo) Atún en Papillote Ensalada Yogur de Soja y Pan Patata + Verdura + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro al Horno Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Salmón al Horno Ensalada Lácteo y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Tomate Tortilla de Calabacín Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado sin Piel Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zumo de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones con Tomate Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido (Sólo Carne de Ave) Lácteo y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Pavo Estofado Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza al Horno Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras Cazón al Horno Ensalada Lácteo y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Arroz con Champiñones Pollo al Ajillo Ensalada Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Tortilla Francesa Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Magro al Horno Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá Atún en Papillote Ensalada Lácteo y Pan Patata + Huevo + Fruta			

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate y Queso Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Dados de Salmón Ensalada Lácteo y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Chorizo Tortilla de Queso Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zum de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Lácteo y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Albóndigas Caseras Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Lácteo y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Rissoto de Calabacín Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Huevos Villarroy Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá Empanadillas de Atún Ensalada Lácteo y Pan Patata + Huevo + Fruta			

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

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

Menú sin Frutos Secos y Frutas Familia del Melocotón (Ciruela, Fresquilla y Albaricoque) - Enero 2017

Colegio Santo Domingo



	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras Filete de Caballa Ensalada de Tomate y Queso Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro con Tomate Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos Estofados Dados de Salmón Ensalada Lácteo y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines con Chorizo Tortilla de Queso Ensalada Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Tomate Pollo Asado Patatas Asadas Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz con Tomate Emperador al Horno Ensalada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Lentejas Estofadas Tortilla de Patata Ensalada Zum de Naranja Natural y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones Boloñesa Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Lácteo y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Albóndigas Caseras Patatas Dado Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales con Verduritas y Tomate Merluza a la Andaluza Ensalada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas con Arroz Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras con Picatostes Cazón Encebollado Ensalada Lácteo y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Rissoto de Calabacín Pollo en Pepitoria Patatas Fritas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas Estofadas Huevos Villarroy Ensalada Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes Rehogadas Ternera a la Jardinera Patatas Dado Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá Empanadillas de Atún Ensalada Lácteo y Pan Patata + Huevo + Fruta			

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (NO Frutas Familia del Melocotón)

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

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Arroz Rehogado Filete de Caballa Champiñones Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro al Horno Patatas Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Puré de Patata Salmón al Horno Menestra Rehogada Lácteo y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines Salteados Tortilla Francesa Jamón York Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Champiñones al Ajillo Pollo Cocido Zanahorias Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz Blanco Emperador al Horno Menestra Rehogada Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Crema de Zanahoria Tortilla Francesa con Pavo Fruta y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones Rehogados Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Fideos Pavo Estofado Champiñones Lácteo y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Lomo Asado Patatas Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales Salteadas Merluza al Horno Menestra Rehogada Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Puré de Patata Solomillo de Cerdo al Horno Champiñones Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Calabacín Cazón al Horno Zanahorias Lácteo y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Arroz Blanco Filete de Pollo Patatas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Sopa de Fideos Tortilla Francesa Jamón York Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Coliflor Rehogada Magro al Horno Champiñones Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Pasta Salteada Atún en Papillote con Verduras Lácteo y Pan Patata + Huevo + Fruta			

FRUTA BLANDA O EN COMPOTA Y BISCOTES

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Arroz Rehogado Filete de Caballa Champiñones Fruta y Pan Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín Magro al Horno Arroz Pilaf Fruta y Pan Pasta + Ave + Fruta	Puré de Patata Salmón al Horno Zanahorias Lácteo y Pan integral Patata + Carne + Fruta	Tallarines Salteados Tortilla Francesa Jamón York Fruta y Pan Verdura + Pescado + Lácteo	Judías Verdes con Patatas Pollo Cocido Patatas Vapor Lácteo y Pan Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz Blanco Emperador al Horno Zanahorias Lácteo y Pan Verdura + Ave + Fruta	Zanahoria Salteadas Tortilla Francesa con Pavo Fruta y Pan Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones Rehogados Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Fideos Pavo Estofado Champiñones Lácteo y Pan Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada Lomo Asado Patatas Fruta y Pan Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales Salteadas Merluza al Horno Arroz Pilaf Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Puré de Patata Solomillo de Cerdo al Horno Champiñones Fruta y Pan Patata + Huevo + Fruta	Crema de Calabacín Cazón al Horno Zanahorias Lácteo y Pan integral Verdura + Carne + Fruta	Arroz Blanco Filete de Pollo Patatas Fruta y Pan Pasta + Pescado + Lácteo	Sopa de Fideos Tortilla Francesa Jamón York Lácteo y Pan Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías Verdes con Patatas Magro al Horno Champiñones Fruta y Pan Verdura + Ave + Lácteo	Pasta Salteada Atún en Papillote con Patatas Vapor Lácteo y Pan Arroz + Huevo + Fruta			

FRUTA BLANDA O EN COMPOTA Y BISCOTES

	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
Propuesta Cenas	Paella de Verduras (Arroz 105 g) 3 R DE HC Filete de Caballa Ensalada de Tomate Fruta y Pan (20g) 1 R de HC Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de Calabacín (patata 70g) 1 R DE HC Magro con Tomate (sólo una cucharadita) Arroz Pilaf (70g) 2 R de HC Fruta y Pan (20g) 1 R de HC Pasta + Ave + Fruta	Garbanzos (150 g) Estofados 3 R DE HC Salmón al Horno Ensalada Yogur de sabor y Pan integral (20g) 1 R de HC Patata + Carne + Fruta	Tallarines (150 g) con Chorizo (Tomate sólo una cucharadita) 3 R de HC Tortilla de Calabacín Ensalada Fruta y Pan (20g) 1 R de HC Verdura + Pescado + Lácteo	Judías verdes con Tomate (sólo una cucharadita) 1 R de HC Pollo Asado con Patatas Asadas (140g) 2 R de HC Yogur natural desnatado (2unid.) y Pan (20g) 1 R de HC Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
Propuesta Cenas	Arroz (105 g) con Tomate (sólo una cucharadita) 3 R DE HC Emperador al Horno Ensalada Yogur de sabor y Pan (20g) 1 R de HC Verdura + Ave + Fruta	Lentejas (150 g) Estofadas 3 R DE HC Tortilla Francesa Ensalada Fruta y Pan (20g) 1 R de HC Verdura + Carne + Lácteo	Macarrones (150 g) Boloñesa (Tomate sólo una cucharadita) 3 R de HC Bacalao en Papillote Pimientos Asados Fruta y Pan integral (20g) 1 R de HC Patata + Huevo + Fruta	Sopa de Fideos 50g. 1 R de HC Cocido (garbanzos 110g, zanahoria, puerro, carne magra de ave y ternera) 2 R de HC Yogur natural desnatado (2unid.) y Pan (20g) 1 R de HC Arroz + Pescado + Fruta	Menestra Rehogada (patata 70 g) 1 R DE HC Ternera Estofada con Patatas Dado (140g) 2 R de HC Fruta y Pan (20g) 1 R de HC Pasta + Huevo + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
Propuesta Cenas	Espirales (150 g) con Verduritas y Tomate (sólo una cucharadita) 3 R DE HC Merluza al Horno Ensalada Fruta y Pan (20g) 1 R de HC Verdura + Ave + Lácteo	Judías Pintas (100 g) con Arroz (35g) 3 R DE HC Solomillo de Cerdo al Horno Ensalada Fruta y Pan (20g) 1 R de HC Patata + Huevo + Fruta	Crema de Verduras (patata 70g) 1 R DE HC Cazón al Horno con Patatas Dado (140g) 2 R de HC Yogur natural desnatado (2unid.) y Pan integral (20g) 1 R de HC Verdura + Carne + Fruta	Arroz (105 g) con Champiñones 3 R DE HC Pollo al Ajillo Ensalada Fruta y Pan (20g) 1 R de HC Pasta + Pescado + Lácteo	Alubias Blancas (150 g) Estofadas 3 R DE HC Tortilla Francesa Ensalada Yogur de sabor y Pan (20g) 1 R de HC Arroz + Ave + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
Propuesta Cenas	Judías verdes con Tomate (sólo una cucharadita) 1 R de HC Ternera a la Jardinera con Patatas Dado (140g) 2 R de HC Fruta y Pan (20g) 1 R de HC Verdura + Ave + Lácteo	Fideuá (150 g) 3 R DE HC Atún en Papillote Ensalada Yogur de sabor y Pan (20g) 1 R de HC Patata + Huevo + Fruta			

20g de Pan = 1 rebanada

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (NO Piña)