

Menú Basal - Enero 2019

Colegio Santísimo Cristo de la Misericordia

	7-ene.	8-ene.	9-ene.	10-ene.	11-ene.
	FESTIVO	Sopa de cocido (caldo de ave y fideos)	Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla)
		Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)	Tortilla francesa	Abadejo al horno (pescado, ajo, cebolla)	Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito)
		Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate	Zanahorias al vapor	Arroz pilaf
V.N.		Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		620 31,63 17,12 90,24	581 19,08 19,14 83,37	571 26,25 22,07 65,79	617 21,18 23,34 73,16
		Pasta + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Lácteo
	14-ene.	15-ene.	16-ene.	17-ene.	18-ene.
	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimienta)	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)	Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimienta, cebolla y chorizo)	Lacitos con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)
	Tortilla francesa	Salmón en filetes empanados	Tortilla de patatas	Fogonero al horno en salsa verde (pescado, cebolla, pimienta verde)	Ternera con cebolla al horno (carne, cebolla, ajo)
	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de tomate	Patatas panaderas al horno
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
V.N.	618 20,40 22,08 84,85	623 16,07 21,70 94,62	663 22,54 31,06 71,18	567 23,92 20,02 72,83	575 22,97 18,53 77,49
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta
	21-ene.	22-ene.	23-ene.	24-ene.	25-ene.
	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)	Sopa de cocido (caldo de ave y fideos)	Cazuela de patatas con caella (patatas, pescado, verduras)	Coditos con tomate (pasta y tomate frito)
	Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla)	Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)	Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)	Tortilla francesa	Abadejo al horno con salsa vizcaína (pescado, tomate, pimienta rojo)
	Ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz pilaf	Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y yogur
V.N.	576 25,88 22,96 65,21	595 23,77 23,57 71,13	620 31,63 17,12 90,24	432 17,20 17,42 53,75	600 26,20 20,89 74,84
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta
	28-ene.	29-ene.	30-ene.	31-ene.	
	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimienta, cebolla)	Tallarines boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)	
	Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito)	Limanda al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo)	Cordon bleu de pavo	Tortilla de patatas	
	Patatas panaderas al horno	Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y yogur	
V.N.	592 20,65 25,05 69,15	547 24,47 18,59 71,84	699 25,39 27,14 88,89	583 20,65 23,23 71,08	
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

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

Menú Sin Carne de cerdo - Enero 2019

Colegio Santísimo Cristo de la Misericordia

	7-ene.	8-ene.	9-ene.	10-ene.	11-ene.
	FESTIVO	Garbanzos estofados <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</i> Limanda al horno encebollada <i>(pescado, tomate, cebolla)</i> Fruta, pan, agua y yogur	Espaguetis boloñesa <i>(pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Potaje de judías pintas <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</i> Abadejo al horno <i>(pescado, ajo, cebolla)</i> Zanahorias al vapor Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y cebolla)</i> Caella al horno con tomate <i>(pescado, ajo, perejil y tomate frito)</i> Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas		Pasta + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Lácteo
	14-ene.	15-ene.	16-ene.	17-ene.	18-ene.
	Lentejas con arroz <i>(legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimienta)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate <i>(arroz vaporizado y tomate frito)</i> Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas con verduras <i>(legumbre, tomate, pimienta, cebolla)</i> Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur	Lacitos con verduras <i>(pasta, calabaza, calabacín, zanahoria)</i> Fogonero al horno en salsa verde <i>(pescado, cebolla, pimienta verde)</i> Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y leche	Crema de zanahorias <i>(zanahoria, patata y cebolla)</i> Ternera con cebolla al horno <i>(carne, cebolla, ajo)</i> Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta
	21-ene.	22-ene.	23-ene.	24-ene.	25-ene.
	Judías pintas con verduras <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</i> Merluza al horno encebollada <i>(pescado, tomate, cebolla)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Crema de verduras <i>(calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</i> Jamoncitos de pollo al horno <i>(muslo de pollo y especias)</i> Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche	Sopa de cocido <i>(caldo de ave y fideos)</i> Garbanzos con espinacas <i>(legumbre, espinacas, patata)</i> Fruta, pan integral, agua y leche	Cazuela de patatas con caella <i>(patatas, pescado, verduras)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Coditos con tomate <i>(pasta y tomate frito)</i> Abadejo al horno con salsa vizcaína <i>(pescado, tomate, pimienta rojo)</i> Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta
	28-ene.	29-ene.	30-ene.	31-ene.	
	Crema de zanahorias <i>(zanahoria, patata y cebolla)</i> Limanda al horno con salsa riojana <i>(pescado, tomate, pimienta)</i> Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche	Potaje de lentejas con calabaza <i>(legumbre, calabaza, tomate, pimienta, cebolla)</i> Limanda al horno en salsa de eneldo <i>(pescado, ajo, eneldo)</i> Menestra salteada <i>(zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)</i> Fruta, pan, agua y leche	Tallarines boloñesa <i>(pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</i> Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	Alubias blancas guisadas <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</i> Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur	
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

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 Bajo en calorías estricto - Enero 2019

Colegio Santísimo Cristo de la Misericordia

	7-ene.	8-ene.	9-ene.	10-ene.	11-ene.
	FESTIVO	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Limanda al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Fruta, pan, agua y yogur desnatado	Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Caella al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche desnatada	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Abadejo al horno (pescado, cebolla, ajo) Zanahorias al vapor Fruta, pan, agua y leche desnatada	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito) Espinacas al ajillo Fruta, pan, agua y leche desnatada
Propuesta Cenas		Arroz + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta
	14-ene.	15-ene.	16-ene.	17-ene.	18-ene.
	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimienta) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche desnatada	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Salmón al horno al limón (pescado, limón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche desnatada	Alubias blancas con verduras (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Pollo al horno con salsa cazadora (carne de ave, zanahoria, champiñón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado	Champiñones salteados Fogonero al horno en salsa verde (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y leche desnatada	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Ternera con cebolla al horno (carne, cebolla, ajo) Calabacín salteado Fruta, pan, agua y leche desnatada
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta
	21-ene.	22-ene.	23-ene.	24-ene.	25-ene.
	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche desnatada	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y leche desnatada	Garbanzos con espinacas (legumbre, espinacas, patata) Caella al horno (pescado, ajo, perejil) Fruta, pan integral, agua y leche desnatada	Cazuela de patatas con caella (patatas, pescado, verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche desnatada	Alcachofas salteadas Abadejo al horno con salsa vizcaína (pescado, tomate, pimienta rojo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur desnatado
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta
	28-ene.	29-ene.	30-ene.	31-ene.	
	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito) Espinacas al ajillo Fruta, pan, agua y leche desnatada	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimienta, cebolla) Limanda al horno en salsa de eneldo (pescado, ajo, eneldo) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Fruta, pan, agua y leche desnatada	Tallarines boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Fogonero al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche desnatada	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur desnatado	
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

1 VASO DE leche desnatada: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 yogur desnatado: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

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