Menú Basal - Abril 2018
Colegio Tres Torres

	2-abr.	3-abr.	4-abr.	5-abr.	6-abr.
	FESTIVO	Arroz con tomate *(arroz vaporizado con tomate frito ECO)* Merluza al horno *(pescado, ajo, perejil)* Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Lacitos boloñesa *(pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera)* Tortilla de patatas con cebolla Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	Sopa de cocido *(caldo de ave y fideos)* Cocido completo *(garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)* Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO hortelana *(calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)* Salmón al horno con hierbas aromáticas *(pescado, tomillo, eneldo, perejil)* Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y yogur
V.N.		641 21,09 22,82 89,10	735 22,61 30,70 89,23	611 36,45 19,90 73,25	646 23,78 29,23 73,27
Propuesta Cenas		Verdura + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	9-abr.	**10-abr.**	**11-abr.**	**12-abr.**	**13-abr.**
	Lentejas con calabaza *(legumbre, calabaza, patata)* Abadejo al horno al limón *(pescado, limón, perejil)* Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Tallarines con tomate y queso *(pasta, tomate frito ECO y queso rallado)* Tortilla francesa Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y leche	Alubias con chorizo *(legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)* Filete de caballa en aceite Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema ECO de verduras *(patata, calabaza, zanahoria, brócoli, acelgas, cebolla)* Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate *(arroz vaporizado con tomate frito ECO)* Pollo al horno *(churrasco de pollo, cebolla, especias)* Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche
V.N.	617 27,21 27,04 66,20	756 31,59 30,87 84,95	693 35,13 32,17 69,23	601 19,79 24,26 76,48	661 14,51 20,99 102,95
Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta
	16-abr.	**17-abr.**	**18-abr.**	**19-abr.**	**20-abr.**
	Judías verdes salteadas Albóndigas con tomate *(albóndigas de pollo con tomate frito ECO)* Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate *(arroz vaporizado con tomate frito ECO)* Salmón en salsa de eneldo *(pescado, eneldo, ajo)* Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Coditos boloñesa *(pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera)* Salchichas Frankfurt con tomate *(salchichas de ave con tomate frito)* Ensalada de Lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Potaje de legumbres *(alubias blancas, judías verdes, zanahoria)* Tortilla de patatas con cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO de zanahorias *(zanahoria, patata y cebolla)* Caella al horno *(pescado, ajo, cebolla)* Menestra salteada Fruta, pan, agua y yogur
V.N.		753 26,13 35,28 82,79	811 31,96 35,71 87,32	592 16,53 26,28 72,31	600 17,66 26,96 70,54
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave+ Fruta	Pasta + Huevo + Fruta
	23-abr.	**24-abr.**	**25-abr.**	**26-abr.**	**27-abr.**
	Arroz con tomate *(arroz vaporizado con tomate frito ECO)* Bacalao al horno encebollado *(pescado, tomate, cebolla)* Alcachofas al vapor Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas *(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)* Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Puchero *(garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera)* Filete de merluza empanado Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Crema ECO hortelana *(calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)* Magro de cerdo al ajillo *(carne, cebolla, ajo)* Arroz pilaf Fruta, pan, agua y yogur	Lacitos tricolor con tomate y queso *(pasta tricolor, tomate frito ECO y queso rallado)* Tortilla francesa Zanahorias al horno Fruta, pan, agua y leche
V.N.	695 25,62 25,70 89,55	627 23,00 23,66 84,54	658 47,97 16,07 82,55	602 20,00 25,36 74,78	661 17,30 22,54 94,83
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Pasta + verduras + Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verudra+ Ave+ Lácteo
	30-abr.				
	FESTIVO				
V.N.					
Propuesta Cenas					

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú Sin Carne - Abril 2018
Colegio Tres Torres

	2-abr.	3-abr.	4-abr.	5-abr.	6-abr.
	FESTIVO	Arroz con tomate *(arroz vaporizado y tomate frito ECO)* Merluza al horno *(pescado, ajo, perejil)* Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Lacitos con tomate y verduras *(pasta, tomate frito ECO, champiñón y berenjena)* Tortilla de patatas con cebolla Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	Potaje de garbanzos con acelgas *(legumbre, pimiento, cebolla, acelgas)* Cazón al horno *(pescado, ajo, perejil)* Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO hortelana *(calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)* Salmón al horno con hierbas aromáticas *(pescado, tomillo, eneldo, perejil)* Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas		Verdura + Huevo + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Ensalada + Huevo + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta
	9-abr.	10-abr.	11-abr.	12-abr.	13-abr.
	Lentejas con calabaza *(legumbre, calabaza, patata)* Abadejo al horno al limón *(pescado, limón, perejil)* Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Tallarines con tomate y queso *(pasta, tomate frito ECO y queso rallado)* Tortilla francesa Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y leche	Alubias con verduras *(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)* Filete de caballa en aceite Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema ECO de verduras *(patata, calabaza, zanahoria, brócoli, acelgas, cebolla)* Hamburguesa de atún al horno Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate *(arroz vaporizado con tomate frito ECO)* Tortilla de patatas con calabacín Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Fruta	Verdura+ Pescado + Fruta	Verdura+ Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Pescado + Lácteo
	16-abr.	17-abr.	18-abr.	19-abr.	20-abr.
	Judías verdes salteadas Cazón al horno *(pescado, ajo, perejil)* Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate *(arroz vaporizado y tomate frito ECO)* Salmón en salsa de eneldo *(pescado, eneldo, ajo)* Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Coditos con tomate y verduras *(pasta, tomate frito ECO, champiñón y berenjena)* Merluza al horno *(pescado, ajo, perejil)* Ensalada de Lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Potaje de legumbres *(alubias blancas, judías verdes, zanahoria)* Tortilla de patatas con cebolla Ensalada de lechuag y maíz Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO de zanahorias *(zanahoria, patata y cebolla)* Caella al horno *(pescado, ajo, cebolla)* Menestra salteada Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Pasta + Huevo + Fruta
	23-abr.	24-abr.	25-abr.	26-abr.	27-abr.
	Arroz con tomate *(arroz vaporizado con tomate frito ECO)* Bacalao al horno encebollado *(pescado, tomate, cebolla)* Alcachofas al vapor Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas *(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)* Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Garbanzos con verduras *(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)* Filete de merluza empanado Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Crema ECO hortelana *(calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)* Limanda al horno con salsa riojana *(pescado, tomate, pimiento)* Arroz pilaf Fruta, pan, agua y yogur	Lacitos tricolor con tomate y queso *(pasta tricolor, tomate frito ECO y queso rallado)* Tortilla francesa Zanahorias al horno Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo+ Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Pasta + verduras + Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verudra+ Pescado+ Lácteo
	30-abr.				
	FESTIVO				
Propuesta Cenas					

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú Diabetes tipo 2 - Abril 2018
Colegio Tres Torres

	2-abr.	3-abr.	4-abr.	5-abr.	6-abr.
	FESTIVO	Sopa de verduras *(guisantes, judías verdes, alcachofa)* Merluza al horno *(pescado, ajo, perejil)* Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Lacitos boloñesa *(pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera)* Tortilla francesa Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	Potaje de garbanzos con acelgas *(legumbre, pimiento, cebolla, acelgas)* Pavo encebollado *(carne de ave, tomate, cebolla)* Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO hortelana *(calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)* Salmón al horno con hierbas aromáticas *(pescado, tomillo, eneldo, perejil)* Champiñones salteados Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas		Verdura + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	9-abr.	10-abr.	11-abr.	12-abr.	13-abr.
	Lentejas con calabaza *(legumbre, calabaza, patata)* Abadejo al horno al limón *(pescado, limón, perejil)* Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Salteado campestre *(judías, berenjena, cebolla)* Tortilla francesa Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y leche	Alubias con verduras *(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)* Filete de caballa en aceite Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema ECO de verduras *(patata, calabaza, zanahoria, brócoli, acelgas, cebolla)* Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla Alcachofas al vapor Fruta, pan, agua y leche	Crema de champiñones *(champiñones, patata, cebolla)* Pollo al horno *(churrasco de pollo, cebolla, especias)* Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Fruta	Verdura+ Carne + Fruta	Verdura+ Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Lácteo
	16-abr.	17-abr.	18-abr.	19-abr.	20-abr.
	Judías verdes salteadas Pollo con tomate *(churrasco de pollo con tomate frito ECO)* Berenjenas al horno Fruta, pan, agua y leche	Sopa de verduras *(zanahoria, calabacín y guisantes)* Salmón en salsa de eneldo *(pescado, eneldo, ajo)* Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Coditos boloñesa *(pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera)* Salchichas Frankfurt con tomate *(salchichas de ave con tomate frito)* Ensalada de Lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	Potaje de legumbres *(alubias blancas, judías verdes, zanahoria)* Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO de zanahorias *(zanahoria, patata y cebolla)* Caella al horno *(pescado, ajo, cebolla)* Menestra salteada Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Ave+ Fruta	Pasta + Huevo + Fruta
	23-abr.	24-abr.	25-abr.	26-abr.	27-abr.
	Salteado campestre *(judías, berenjena, cebolla)* Bacalao al horno encebollado *(pescado, tomate, cebolla)* Alcachofas al vapor Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas *(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)* Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Puchero *(garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera)* Merluza al horno al limón *(pescado, limón, perejil)* Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Crema ECO hortelana *(calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)* Magro de cerdo al ajillo *(carne, cebolla, ajo)* Alcachofas al vapor Fruta, pan, agua y yogur	Sopa de verduras *(guisantes, judías verdes, alcachofa)* Tortilla francesa Zanahorias al horno Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Verdura + Carne+ Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Pasta + verduras + Lácteo	Patata+ Pescado + Fruta	Verudra+ Ave+ Lácteo
	30-abr.				
	FESTIVO				
Propuesta Cenas					

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. El agua servida será embotellada

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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ