

	1-may.				2-may.				3-may.				4-may.							
	FESTIVO				Macarrones boloñesa (pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera)				Sopa de cocido (caldo de ave y fideos)				Crema ECO de verduras (patata, calabaza, zanahoria, brócoli, acelgas, cebolla)							
					Cordon bleu de pavo				Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)				Salmón en filetes empanados							
	Ensalada de Lechuga y zanahoria				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Brócoli al vapor							
	Fruta, pan, agua y leche				Verdura + carne+ Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Fruta, pan, agua y yogur							
V.N.					823	29,03	34,44	97,67	611	36,45	19,90	73,25	623	15,69	27,68	79,44				
Propuesta Cenas					Verdura + carne+ Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Huevo + Fruta							
	7-may.				8-may.				9-may.				10-may.				11-may.			
	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)				Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)				Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)				Paella de verduras (arroz, pimiento, guisantes, judía verde)				Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate frito ECO y queso rallado)			
	Tortilla de patatas con calabacín				Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)				Filete de caballa en aceite				Tortilla francesa				Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil)			
	Ensalada de tomate				Arroz pilaf				Ensalada de Lechuga y zanahoria				Alcachofas al vapor				Menera salteada			
	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.	606	18,16	23,73	80,44	645	25,79	25,83	76,06	720	38,96	29,63	70,33	622	15,96	16,68	101,21	664	26,41	22,73	87,41
Propuesta Cenas	Pasta+ Pescado + Lácteo				Verdura+ Carne + Fruta				Arroz + Ave + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta			
	14-may.				15-may.				16-may.				17-may.				18-may.			
	Potaje de alubias (legumbre, pimiento, cebolla)				FESTIVO				Lacitos boloñesa (pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera)				Sopa de cocido (caldo de ave y fideos)				Crema ECO hortelana (calabaza, boniato, zanahoria, patata y cebolla)			
	Lomo de cerdo adobado al horno al ajillo (carne, cebolla, ajo)								Tortilla de patatas				Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)				Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil)			
	Judías verdes salteadas				Ensalada de Lechuga y zanahoria				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Patatas panaderas al horno			
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Verdura + Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Lácteo				Fruta, pan, agua y yogur			
V.N.	696	26,64	30,95	75,18	735	22,61	30,70	89,23	611	36,45	19,90	73,25	646	23,78	29,23	73,27				
Propuesta Cenas	Pasta + Ave+ Fruta				Verdura + Pescado + Fruta				Verdura + Pescado + Fruta				Verdura + Huevo + Lácteo				Arroz + Ave + Fruta			
	21-may.				22-may.				23-may.				24-may.				25-may.			
	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)				Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate frito ECO y queso rallado)				Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)				Crema ECO de verduras (patata, calabaza, zanahoria, brócoli, acelgas, cebolla)				Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito ECO)			
	Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)				Tortilla francesa				Filete de caballa en aceite				Hamburguesa de vacuno al horno con cebolla				Pollo al horno (churrasco de pollo, cebolla, especias)			
	Ensalada de lechuga y tomate				Brócoli al vapor				Ensalada de tomate				Arroz pilaf				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.	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			
	28-may.				29-may.				30-may.				31-may.							
	Judías verdes salteadas				Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito ECO)				Coditos boloñesa (pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera)				FESTIVO							
	Albóndigas con tomate (albóndigas de pollo con tomate frito ECO)				Salmón en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo)				Salchichas Frankfurt con tomate (salchichas de ave con tomate frito)											
	Patatas panaderas al horno				Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de Lechuga											
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche											
V.N.					753	26,13	35,28	82,79	811	31,96	35,71	87,32								
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo											

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, Maiz, 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 Carne - Mayo 2018

Colegio Tres Torres



	1-may.	2-may.	3-may.	4-may.	
	FESTIVO	Macarrones con tomate y verduras (pasta, tomate frito ECO, champiñón y berenjena) Merluza al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO de verduras (patata, calabaza, zanahoria, brócoli, acelgas, cebolla) Salmón en filetes empanados Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y yogur	
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	
	7-may.	8-may.	9-may.	10-may.	11-may.
	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Limanda al horno con salsa vizcaína (pescado, tomate, pimiento) Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Filete de caballa en aceite Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y yogur	Paella de verduras (arroz, pimiento, guisantes, judía verde) Tortilla francesa Alcachofas al vapor Fruta, pan, agua y leche	Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate frito ECO y queso rallado) Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil) Menestra salteada Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Huevo + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta
	14-may.	15-may.	16-may.	17-may.	18-may.
	Potaje de alubias (legumbre, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Judías verdes salteadas Fruta, pan, agua y leche	FESTIVO	Lacitos con tomate y verduras (pasta, tomate frito ECO, champiñón y berenjena) Tortilla de patatas 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	Ensalada + Pescado+ Fruta		Verdura + Pescado + Fruta	Ensalada + Huevo + Lácteo	Arroz + Huevo + Fruta
	21-may.	22-may.	23-may.	24-may.	25-may.
	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
	28-may.	29-may.	30-may.	31-may.	
	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	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

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

Menú Diabetes tipo 2 - Mayo 2018

Colegio Tres Torres



	1-may.	2-may.	3-may.	4-may.	
	FESTIVO	Macarrones boloñesa (pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera) Merluza al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Pollo al horno (carne de pollo, ajo, perejil) Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO de verduras (patata, calabaza, zanahoria, brócoli, acelgas, cebolla) Salmón al horno al limón (pescado, limón, cebolla) Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y yogur	
Propuesta Cenas		Verdura + carne+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	
	7-may.	8-may.	9-may.	10-may.	11-may.
	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Berenjenas al horno Fruta, pan, agua y leche	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Filete de caballa en aceite Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y yogur	Paella de verduras (arroz, pimiento, guisantes, judía verde) Tortilla francesa Alcachofas al vapor Fruta, pan, agua y leche	Pisto de verduras (berenjena, calabacín, pimiento, tomate) Fogonero en salsa (pescado, limón, perejil) Menestra salteada Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta+ Pescado + Lácteo	Verdura+ Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	14-may.	15-may.	16-may.	17-may.	18-may.
	Potaje de alubias (legumbre, pimiento, cebolla) Lomo de cerdo adobado al horno al ajillo (carne, cebolla, ajo) Judías verdes salteadas Fruta, pan, agua y leche	FESTIVO	Laditos 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	Pasta + Ave+ Fruta		Verdura + Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Ave + Fruta
	21-may.	22-may.	23-may.	24-may.	25-may.
	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
	28-may.	29-may.	30-may.	31-may.	
	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	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz+ Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		

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