

# Menú Octubre 2017

## Colegio Tres Torres

	DÍA 2				DÍA 3				DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6			
	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche*				Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito ECO) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de Lechuga y zanahoria 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, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche*				Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate frito ECO y queso rallado) Pollo al horno (churrasco de pollo, cebolla, especias) Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y leche*			
V.N.	617	27,21	27,04	66,20	673	15,98	23,00	101,84	693,2	35,1	32,2	69,2	601	19,79	24,26	76,48	755,8	31,6	30,9	84,9
Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta				Patata + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta			
	DÍA 9				DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13			
	Sopa de cocido (caldo de ave y fideos) Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo) Fruta, pan, agua y leche*				Cazuela de patatas con choco (patatas, verduras y potón) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche*				Coditos boloñesa (pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera) Salchichas Frankfurt Ensalada de Lechuga Fruta, pan integral, agua y leche*				FESTIVO				Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, cebolla) Menestra salteada Fruta, pan, agua y yogur*			
V.N.	611	36,45	19,90	73,25	600	22,90	16,82	89,49	773	31,48	33,54	83,87					610	22,56	29,30	61,88
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo								Patata + Ave + Fruta			
	DÍA 16				DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20			
	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate frito ECO y huevo cocido) Caella al horno (pescado, ajo, cebolla) Ensalada de Lechuga y zanahoria 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, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Lomo de cerdo adobado al horno 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.	667	27,86	24,92	81,58	627	23,00	23,66	84,54	715	37,07	19,77	99,55	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				Verdura + Ave + Lácteo			
	DÍA 23				DÍA 24				DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27			
	Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche*				Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito ECO) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de Lechuga Fruta, pan, agua y leche*				Macarrones boloñesa (pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera) Tortilla francesa 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 de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Salmón en filetes empanados Tomate natural Fruta, pan, agua y yogur			
V.N.	698	27,02	28,13	82,40	685	22,31	26,30	90,60	732	22,95	26,46	98,82	611	36,45	19,90	73,25	623	15,69	27,68	79,44
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo				Patata + Ave + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Arroz + Huevo + Fruta			
	DÍA 30				DÍA 31															
	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) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche*															
V.N.	606	18,16	23,73	80,44	645	25,79	25,83	76,06												
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta															

VALORACIÓN NUTRICIONAL (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 Legumbres, Leche ni Tomate - Octubre 2017

## Colegio Tres Torres

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Champiñones con patatas Abadejo al horno al limón ( <i>pescado, limón, perejil</i> ) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz con champiñones ( <i>arroz vaporizado, ajo, champiñón</i> ) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche de soja	Espinacas con patatas ( <i>espinacas, ajo, cebolla y patatas</i> ) Filete de caballa en aceite Ensalada de lechuga Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	Crema ECO de verduras ( <i>Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla</i> ) Hamburguesa de vacuno al horno Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche de soja	Tallarines con verduras ( <i>pasta, calabaza, calabacín, zanahoria</i> ) Pollo al horno ( <i>churrasco de pollo, cebolla, especias</i> ) Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Crema ECO de calabaza ( <i>calabaza, patata y cebolla</i> ) Pollo encebollado ( <i>carne de polo, cebolla y ajo</i> ) Fruta, pan, agua y leche de soja	Cazuela de patatas con choco ( <i>patatas, verduras y potón</i> ) Salmón en salsa de eneldo ( <i>pescado, eneldo, ajo</i> ) Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Coditos boloñesa sin tomate ( <i>pasta, carne picada de pollo y ternera</i> ) Cinta de lomo de cerdo al horno ( <i>carne, ajo, perejil</i> ) Ensalada de Lechuga Fruta, pan integral, agua y leche de soja	FESTIVO	Crema ECO de zanahorias ( <i>zanahoria, patata y cebolla</i> ) Bacalao al horno encebollado ( <i>pescado, tomate, cebolla</i> ) Menestra salteada Fruta, pan, agua y yogur de soja
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l		Patata + Ave + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Arroz con huevo ( <i>arroz vaporizado y huevo cocido</i> ) Caella al horno ( <i>pescado, ajo, cebolla</i> ) Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche de soja	Espaguetis con verduras ( <i>pasta, calabaza, calabacín, zanahoria</i> ) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Puchero ( <i>garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera</i> ) Merluza al horno al limón ( <i>pescado, limón, perejil</i> ) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Crema ECO hortelana ( <i>calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla</i> ) Lomo de cerdo adobado al horno Arroz pilaf Fruta, pan, agua y yogur de soja	Lacitos con verduras ( <i>pasta, calabaza, calabacín, zanahoria</i> ) Tortilla francesa Zanahorias al horno Fruta, pan, agua y leche de soja
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Pasta + Verduras + Postre s/l	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Postre s/l
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Crema ECO de calabacín ( <i>calabacín, patatay cebolla</i> ) Ternera al horno ( <i>carne, ajo y perejil</i> ) Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche de soja	Arroz con champiñones ( <i>arroz vaporizado, ajo, champiñón</i> ) Abadejo al horno a las finas hierbas ( <i>pescado, tomillo, orégano, perejil</i> ) Ensalada de Lechuga Fruta, pan, agua y leche de soja	Macarrones boloñesa sin tomate ( <i>pasta, carne picada de pollo y ternera</i> ) Tortilla francesa Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche de soja	Sopa de arroz con verduras ( <i>arroz, calabaza, calabacín y zanahoria</i> ) Pollo al horno ( <i>carne de pollo, ajo, perejil</i> ) Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema ECO de verduras ( <i>Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla</i> ) Salmón al horno al limón ( <i>pescado, limón, perejil</i> ) Tomate natural Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Fideuá de verduras ( <i>pasta, pimienta, cebolla</i> ) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y leche de soja	Crema ECO de zanahorias ( <i>zanahoria, patata y cebolla</i> ) Jamoncitos de pollo al horno ( <i>muslo de pollo y especias</i> ) Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche de soja			
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

# Menú sin Cerdo - Octubre 2017

## Colegio Tres Torres

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito ECO) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Filete de caballa en aceite Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche	Tallarines con tomate y queso (pasta, tomate frito ECO y queso rallado) Pollo al horno (churrasco de pollo, cebolla, especias) Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Sopa de cocido (caldo de ave y fideos) Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Fruta, pan, agua y leche	Cazuela de patatas con choco (patatas, verduras y potón) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Coditos boloñesa (pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera) Salchichas Frankfurt Ensalada de Lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, cebolla) Menestra salteada Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Ave + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Arroz a la cubana (arroz vaporizado, tomate frito ECO y huevo cocido) Caella al horno (pescado, ajo, cebolla) Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Puchero (garbanzos, zanahoria, patata, pollo y ternera) Fielete de merluza empanado Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Crema ECO hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Limanda al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimienta) 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 + Carne + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Pasta + Verduras + Lácteo	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz vaporizado con tomate frito ECO) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de Lechuga Fruta, pan, agua y leche	Macarrones boloñesa (pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera) Tortilla francesa Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	Sopa de cocido (caldo de ave y fideos) Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Fruta, pan, agua y leche	Crema ECO de verduras (Patata, Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Salmón en filetes empanados Tomate natural Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	Alubias con verduras (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Tortilla de patatas con calabacín 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) Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche			
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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

# Menú Diabético - Octubre 2017

## Colegio Tres Torres

	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
	Lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Crema de champiñones (champiñones, patata, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de Lechuga y zanahoria 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, Acelgas, Calabacin, Cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Alcachofas al vapor Fruta, pan, agua y leche	Salteado campestre (judías, berenjena, cebolla) Pollo al horno (churrasco de pollo, cebolla, especias) Brócoli al vapor Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta
	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Pollo con tomate (churrasco de pollo con tomate frito ECO) Fruta, pan, agua y leche	Cazuela de patatas con choco (patatas, verduras y potón) 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) Cinta de lomo de cerdo al horno (carne, ajo, perejil) Ensalada de Lechuga Fruta, pan integral, agua y leche	FESTIVO	Crema ECO de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, cebolla) Menestra salteada Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Arroz + Huevo + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo		Patata + Ave + Fruta
	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Crema Vichyssoise (puero, patata, cebolla) Caella al horno (pescado, ajo, cebolla) Ensalada de Lechuga y zanahoria 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, calabacin, zanahoria, patata y cebolla) Lomo de cerdo adobado al horno 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	Verdura + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Lácteo
	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
	Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Hamburguesa de vacuno al horno Champiñones salteados Fruta, pan, agua y leche	Salteado campestre (judías, berenjena, cebolla) Abadejo al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de Lechuga Fruta, pan, agua y leche	Macarrones boloñesa (pasta, tomate frito ECO, carne picada de pollo y ternera) Tortilla francesa 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, Acelgas, Calabacin, Cebolla) Salmón al horno al limón (pescado, limón, cebolla) Tomate natural Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
	DÍA 30	DÍA 31			
	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			
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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