

Menú Basal - Abril 2019

Colegio Tres Torres

	1-abr.	2-abr.	3-abr.	4-abr.	5-abr.
	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)	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, pimiento)	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla)
	Tortilla de patatas con calabacín	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)
	Ensalada de lechuga y maíz	Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate	Zanahorias al vapor	Arroz pilaf
	Fruta, pan, agua y leche		Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
V.N.	561 14,27 19,59 86,55	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
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Lácteo
	8-abr.	9-abr.	10-abr.	11-abr.	12-abr.
	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento)	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)	Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, 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, pimiento 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	549 19,77 17,35 77,63
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta
SEMANA SANTA					
	22-abr.	23-abr.	24-abr.	25-abr.	26-abr.
	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)	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, pimiento 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, 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
	29-abr.	30-abr.			
	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimiento, cebolla)			
	Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito)	Limanda al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo)			
	Patatas panaderas al horno	Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)			
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche			
V.N.	592 20,65 25,05 69,15	547 24,47 18,59 71,84			
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + 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 Diabético Tipo 2 - Abril 2019

Colegio Tres Torres

	1-abr.	2-abr.	3-abr.	4-abr.	5-abr.
	<p>Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, espinacas, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Limanda al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla)</p> <p>Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado</p>	<p>Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Abadejo al horno (pescado, cebolla, ajo)</p> <p>Zanahorias al vapor</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla)</p> <p>Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito)</p> <p>Espinacas al ajillo</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta
	8-abr.	9-abr.	10-abr.	11-abr.	12-abr.
	<p>Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla)</p> <p>Salmón al horno al limón (pescado, limón, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Alubias blancas con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Pollo al horno con salsa cazadora (carne de ave, zanahoria, champiñón)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado</p>	<p>Champiñones salteados</p> <p>Fogonero al horno en salsa verde (pescado, tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)</p> <p>Ternera con cebolla al horno (carne, cebolla, ajo)</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta
SEMANA SANTA					
	22-abr.	23-abr.	24-abr.	25-abr.	26-abr.
	<p>Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</p> <p>Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Garbanzos con espinacas (legumbre, espinacas, patata)</p> <p>Salmón al horno (pescado, ajo, perejil)</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Cazuela de patatas con caella (patatas, pescado, verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Alcachofas salteadas</p> <p>Abadejo al horno con salsa vizcaína (pescado, tomate, pimiento rojo)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado</p>
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta
	29-abr.	30-abr.			
	<p>Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)</p> <p>Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito)</p> <p>Espinacas al ajillo</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Limanda al horno en salsa de eneldo (pescado, ajo, eneldo)</p> <p>Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)</p> <p>Fruta, pan integral y agua</p>			
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta			

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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