

Menú Basal - Diciembre 2018

Colegio Tres Torres

	3-dic.				4-dic.				5-dic.				6-dic.			7-dic.				
	Arroz con tomate <i>(arroz vaporizado y tomate frito)</i>				Garbanzos estofados <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</i>				Espaguetis boloñesa <i>(pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</i>				Potaje de judías pintas <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</i>			Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y cebolla)</i>				
	Tortilla de patatas con calabacín				Bacalao al horno encebollado <i>(pescado, tomate, cebolla)</i>				Tortilla francesa				Abadejo al horno <i>(pescado, ajo, cebolla)</i>			Albóndigas de cerdo con tomate <i>(albóndigas de cerdo y tomate frito)</i>				
	Ensalada de lechuga y maíz				Ensalada de lechuga y zanahoria				Ensalada de lechuga y tomate				Zanahorias al vapor			Arroz pilaf				
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y yogur				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	638	31,44	26,03	63,58	581	19,08	19,14	83,37	580	28,35	22,35	65,45	617	21,18	23,34	73,16
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta				Pasta + Huevo + Fruta				Verduras + Pescado + Fruta				Arroz + Carne + Lácteo			Ensalada + Huevo + Lácteo				
	10-dic.				11-dic.				12-dic.				13-dic.			14-dic.				
	Lentejas con arroz <i>(legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento)</i>				Arroz con tomate <i>(arroz vaporizado y tomate frito)</i>				Alubias blancas con chorizo <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)</i>				Lacitos con tomate y queso <i>(pasta, tomate frito y queso rallado)</i>			Crema de zanahorias <i>(zanahoria, patata y cebolla)</i>				
	Salmón en filetes empanados				Tortilla francesa				Nuggets de pollo				Fogonero al horno en salsa verde <i>(pescado, cebolla, pimiento verde)</i>			Ternera con cebolla al horno <i>(carne, cebolla, ajo)</i>				
	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.	562	21,55	15,87	84,23	534	13,08	17,55	84,10	778	29,04	38,86	76,98	610	27,09	20,15	77,95	575	22,97	18,53	77,49
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta				Pasta + Pescado + Lácteo				Verduras + Huevo + Fruta				Ensalada + Carne + Lácteo			Arroz + Pescado + Fruta				
	17-dic.				18-dic.				19-dic.				20-dic.			21-dic.				
	Judías pintas con verduras <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</i>				Crema de verduras <i>(calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</i>				Garbanzos con espinacas <i>(legumbre, espinacas y patata)</i>				Arroz caldoso con calabacín <i>(arroz, calabacín, pimiento, tomate)</i>			Ensalada variada				
	Abadejo al horno al limón <i>(pescado, limón, perejil)</i>				Jamoncitos de pollo al horno <i>(muslo de pollo y especias)</i>				Caella al horno <i>(pescado, ajo, cebolla)</i>				Tortilla francesa			Hamburguesa completa <i>(pan burger, hamburguesa de ternera, ketchup)</i>				
	Ensalada de lechuga y zanahoria				Arroz pilaf				Ensalada de lechuga y tomate				Judías verdes salteadas			Patatas chip				
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche			Dulces navideños (huevo de chocolate)				
V.N.	575	28,84	22,30	64,99	595	23,77	23,57	71,13	620	31,63	17,12	90,24	581	13,92	19,45	88,54	695	25,26	31,59	74,09
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta				Verduras + Huevo + Lácteo				Ensalada + Ave + Fruta				Verduras + Carne + Lácteo			Ensalada + Huevo + Fruta				

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...)

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 Leche - Diciembre 2018

Colegio Tres Torres

	3-dic.	4-dic.	5-dic.	6-dic.	7-dic.
	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y fruta	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Bacalao al horno encebollado (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y yogur	Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y fruta	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno (pescado, ajo, cebolla) Zanahorias al vapor Fruta, pan, agua y fruta	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito) Arroz pilaf Fruta, pan, agua y fruta
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Lácteo
	10-dic.	11-dic.	12-dic.	13-dic.	14-dic.
	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y fruta	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y fruta	Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur	Lacitos con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Fogonero al horno en salsa verde (pescado, cebolla, pimiento verde) Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y fruta	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Ternera con cebolla al horno (carne, cebolla, ajo) Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y fruta
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta
	17-dic.	18-dic.	19-dic.	20-dic.	21-dic.
	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y fruta	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Arroz pilaf Fruta, pan, agua y fruta	Garbanzos con espinacas (legumbre, espinacas, patata) Caella al horno (pescado, ajo, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y fruta	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimiento, tomate) Tortilla francesa Judías verdes salteadas Fruta, pan, agua y fruta	Ensalada variada Hamburguesa con Kétchup (hamburguesa de ternera y kétchup) Patatas chip Yogur de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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 Diabético Tipo 2 - Diciembre 2018

Colegio Tres Torres

	3-dic.	4-dic.	5-dic.	6-dic.	7-dic.
	Crema hortelana <i>(calabaza, calabacín, zanahoria, patata, espinacas, cebolla)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral y agua	Garbanzos estofados <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</i> Bacalao al horno encebollado <i>(pescado, tomate, cebolla)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado	Espaguetis boloñesa <i>(pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua	Potaje de judías pintas <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</i> Abadejo al horno <i>(pescado, cebolla, ajo)</i> Zanahorias al vapor Fruta, pan integral y agua	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata y cebolla)</i> Magro de cerdo con tomate <i>(carne de cerdo y tomate frito)</i> Espinacas al ajillo Fruta, pan integral y agua
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta
	10-dic.	11-dic.	12-dic.	13-dic.	14-dic.
	Lentejas con arroz <i>(legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimienta)</i> Salmón al horno al limón <i>(pescado, limón, cebolla)</i> Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua	Crema de calabacín <i>(calabacín, patata y cebolla)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua	Alubias blancas con verduras <i>(legumbre, tomate, pimienta, cebolla)</i> Pollo al horno con salsa cazadora <i>(carne de ave, zanahoria, champiñón)</i> Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado	Champiñones salteados Fogonero al horno en salsa verde <i>(pescado, tomate, cebolla)</i> Ensalada de tomate Fruta, pan integral y agua	Crema de zanahorias <i>(zanahoria, patata y cebolla)</i> Ternera con cebolla al horno <i>(carne, cebolla, ajo)</i> Calabacín salteado Fruta, pan integral y agua
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta
	17-dic.	18-dic.	19-dic.	20-dic.	21-dic.
	Judías pintas con verduras <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</i> Abadejo al horno al limón <i>(pescado, limón, perejil)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua	Crema de verduras <i>(calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</i> Jamoncitos de pollo al horno <i>(muslo de pollo y especias)</i> Brócoli al vapor Fruta, pan integral y agua	Garbanzos con espinacas <i>(legumbre, espinacas, patata)</i> Caella al horno <i>(pescado, ajo, cebolla)</i> Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua	Crema hortelana <i>(calabaza, calabacín, zanahoria, patata, espinacas, cebolla)</i> Tortilla francesa Judías verdes salteadas Fruta, pan integral y agua	Ensalada variada Hamburguesa con Ketchup <i>(hamburguesa de ternera y ketchup)</i> Yogur desnatado
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

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