

Menú Basal - Mayo 2019

Colegio Tres Torres

		1-may.				2-may.				3-may.											
		FESTIVO				Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur				Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Filete de caballa en conserva Pimientos asados Fruta, pan, agua y leche											
V.N.						583	20,65	23,23	71,08	607	35,28	18,07	76,45								
Propuesta Cenas						Pasta + Carne + Lácteo				Verduras + Huevo + Fruta											
		6-may.		7-may.		8-may.		9-may.		10-may.											
		Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche		Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de ternera al horno con tomate Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche		Sopa de cocido (caldo de ave y fideos) Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo) Fruta, pan integral, agua y leche		Macarrones con tomate (pasta y tomate frito) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche		Paella de verduras (arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur											
V.N.		589	28,07	22,13	69,54	629	22,15	19,67	90,59	620	31,63	17,12	90,24	562	16,68	16,90	86,40	679	18,34	25,69	92,13
Propuesta Cenas		Pasta + Carne + Fruta		Verduras + Huevo + Lácteo		Ensalada + Pescado + Fruta		Verduras + Carne + Lácteo		Ensalada + Pescado + Fruta											
		13-may.		14-may.		15-may.		16-may.		17-may.											
		Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento, cebolla) Fogonero al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche		Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche		FESTIVO		Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur		Espirales con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Merluza al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche											
V.N.		562	28,18	18,56	72,23	569	24,31	23,35	64,44	645	16,70	24,62	86,71	610	23,40	25,76	74,02				
Propuesta Cenas		Pasta + Huevo + Fruta		Ensalada + Pescado + Lácteo				Ensalada + Pescado + Lácteo		Verduras + Carne + Fruta											
		20-may.		21-may.		22-may.		23-may.		24-may.											
		Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche		Sopa de cocido (caldo de ave y fideos) Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo) Fruta, pan integral, agua y leche		Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche		Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno (pescado, ajo, cebolla) Zanahorias al vapor Fruta, pan, agua y leche		Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito) Arroz pilaf 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											
		27-may.		28-may.		29-may.		30-may.		31-may.											
		Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche		Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche		Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Tortilla de patatas 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 leche		FESTIVO											
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				
Propuesta Cenas		Verduras + Carne + Fruta		Pasta + Pescado + Lácteo		Verduras + Huevo + Fruta		Ensalada + Carne + 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...)

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 - Mayo 2019

Colegio Tres Torres

			1-may.	2-may.	3-may.
			FESTIVO	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur Pasta + Carne + Lácteo	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Filete de caballa en conserva Pimientos asados Fruta, pan, agua y fruta Verduras + Huevo + Fruta
Propuesta Cenas					
	6-may.	7-may.	8-may.	9-may.	10-may.
	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y fruta	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de ternera al horno con tomate Arroz pilaf Fruta, pan, agua y fruta	Sopa de cocido (caldo de ave y fideos) Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo) Fruta, pan integral, agua y fruta	Macarrones con tomate (pasta y tomate frito) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y fruta	Paella de verduras (arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta
	13-may.	14-may.	15-may.	16-may.	17-may.
	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento, cebolla) Fogonero al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y fruta	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y fruta	FESTIVO	Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur	Espirales con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Merluza al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y fruta
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo		Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Carne + Fruta
	20-may.	21-may.	22-may.	23-may.	24-may.
	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y fruta	Sopa de cocido (caldo de ave y fideos) Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo) 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
	27-may.	28-may.	29-may.	30-may.	31-may.
	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y fruta	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y fruta	Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Tortilla de patatas 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	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	

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...)

Menú Diabético Tipo 2 - Mayo 2019

Colegio Tres Torres

			1-may.	2-may.	3-may.
			FESTIVO	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado	Crema Vichyssoise (puerro, patata, cebolla) Filete de caballa en conserva Pimientos asados Fruta, pan integral y agua
Propuesta Cenas				Verduras + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta
	6-may.	7-may.	8-may.	9-may.	10-may.
	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de ternera al horno con cebolla Champiñones salteados Fruta, pan integral y agua	Garbanzos con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Pollo marinado (carne de ave, pimentón, vinagre) Fruta, pan integral y agua	Alcachofas salteadas Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua	Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta
	13-may.	14-may.	15-may.	16-may.	17-may.
	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento, cebolla) Fogonero al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Patatas panaderas al horno Fruta, pan integral y agua	FESTIVO	Crema de champiñones (champiñones, patata, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado	Guiso de verduras (zanahoria, alcachofa, guisantes) Merluza al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua
Propuesta Cenas	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta		Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta
	20-may.	21-may.	22-may.	23-may.	24-may.
	Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, espinacas, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral y agua	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Limanda al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado	Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno (pescado, cebolla, ajo) Zanahorias al vapor Fruta, pan integral y agua	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito) 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
	27-may.	28-may.	29-may.	30-may.	31-may.
	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Salmón al horno al limón (pescado, limón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua	Alubias blancas con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Pollo al horno con salsa cazadora (carne de ave, zanahoria, champiñón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado	Champiñones salteados Fogonero al horno en salsa verde (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de tomate Fruta, pan integral y agua	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + 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