

Menú Basal - Noviembre 2018
Colegio Tres Torres

				1-nov.	2-nov.
V.N. Propuesta Cenas				FESTIVO	FESTIVO
5-nov.	6-nov.	7-nov.	8-nov.	9-nov.	
	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 leche	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 leche	Sopa de cocido (caldo de ave y fideos) Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo) Fruta, pan integral, agua y leche	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimiento, tomate) Tortilla francesa Judías verdes salteadas Fruta, pan, agua y leche	Coditos con tomate (pasta y tomate frito) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur
V.N. Propuesta Cenas	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
12-nov.	13-nov.	14-nov.	15-nov.	16-nov.	
	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito) Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimiento, cebolla) Bacalao al horno (pescado, ajo, cebolla) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Fruta, pan, agua y leche	Tallarines boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche	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) Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y leche
V.N. Propuesta Cenas	592 20,65 25,05 69,15	608 32,00 22,29 71,48	699 25,39 27,14 88,89	583 20,65 23,23 71,08	656 21,68 29,43 76,77
19-nov.	20-nov.	21-nov.	22-nov.	23-nov.	
	Judías pintas 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 cebolla 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 francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur
V.N. Propuesta Cenas	565 29,34 22,30 61,99	656 22,16 22,88 90,42	620 31,63 17,12 90,24	562 16,68 16,90 86,40	653 17,29 23,74 89,28
26-nov.	27-nov.	28-nov.	29-nov.	30-nov.	
	Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento, cebolla) Merluza 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	Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Espirales con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y yogur	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Fogonero al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche
V.N. Propuesta Cenas	535 25,38 18,36 67,67	569 24,31 23,35 64,44	681 25,68 31,32 76,31	627 19,14 21,57 86,15	593 22,15 22,87 76,57
Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Carne + Fruta

V.N. (V.N.): Energía / Proteínas / Lipidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lipidos, 7,4 g de Proteinas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lipidos, 3,8 g de Proteinas 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú Sin Leche - Noviembre 2018

Colegio Tres Torres

				1-nov.	2-nov.
Propuesta Cenas	5-nov.	6-nov.	7-nov.	FESTIVO	FESTIVO
	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	Sopa de cocido (caldo de ave y fideos) Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo) Fruta, pan integral, agua y fruta	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimiento, tomate) Tortilla francesa Judías verdes salteadas Fruta, pan, agua y fruta	Coditos con tomate (pasta y tomate frito) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) 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 + Huevo + Fruta
	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito) Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y fruta	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimiento, cebolla) Bacalao al horno (pescado, ajo, cebolla) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Fruta, pan, agua y fruta	Tallarines boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y fruta	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) Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y fruta
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta
	Judías pintas 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 cebolla 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 francesa 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
	Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento, cebolla) Merluza 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	Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y fruta	Espirales con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado) Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta, pan, agua y yogur	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Fogonero 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	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Carne + Fruta

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lipídios, 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 - Noviembre 2018

Colegio Tres Torres

				1-nov.	2-nov.
Propuesta Cenas	5-nov.	6-nov.	7-nov.	FESTIVO	FESTIVO
	Judías pintas con verduras <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</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, perejil)</i> 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	Alcachofas salteadas Merluza al horno encebollada <i>(pescado, tomate, cebolla)</i> 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 + Huevo + Fruta
	Crema de zanahorias <i>(zanahoria, 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	Potaje de lentejas con calabaza <i>(legumbre, calabaza, tomate, pimiento, cebolla)</i> Bacalao al horno <i>(pescado, cebolla, ajo)</i> Menestra salteada <i>(zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)</i> Fruta, pan integral y agua	Tallarines boloñesa <i>(pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</i> Fogonero al horno <i>(pescado, ajo, perejil)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua	Alubias blancas guisadas <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado	Crema Vichyssoise <i>(puero, patata, cebolla)</i> Salmón al horno en salsa de eneldo <i>(pescado, eneldo, ajo)</i> Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral y agua
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta
	Judías pintas estofadas <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</i> Abadejo al horno al limón <i>(pescado, limón, perejil)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua	Crema de calabacín <i>(calabacín, patata y cebolla)</i> Hamburguesa de ternera al horno con cebolla Champiñones salteados Fruta, pan integral y agua	Garbanzos con verduras <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</i> Pollo marinado <i>(carne de ave, pimentón, vinagre)</i> Fruta, pan integral y agua	Alcachofas salteadas Salmón al horno con hierbas aromáticas <i>(pescado, tomillo, eneldo, perejil)</i> Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua	Crema de calabaza <i>(calabaza, patata, cebolla)</i> 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
	Potaje de alubias blancas con calabacín <i>(legumbre, calabacín, tomate, pimiento, cebolla)</i> Merluza al horno con salsa riojana <i>(pescado, tomate, pimiento, cebolla)</i> Ensalada de lechuga y tomate 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> Patatas panaderas al horno Fruta, pan integral y agua	Lentejas con verduras <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</i> Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral y agua	Sopa de verduras <i>(zanahoria, calabacín y guisantes)</i> Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado	Crema de champiñones <i>(champiñones, patata, cebolla)</i> Fogonero al horno a las finas hierbas <i>(pescado, tomillo, orégano, perejil)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua
Propuesta Cenas	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ