

# Menú Basal - Noviembre 2018

## Colegio Tres Torres

						1-nov.				2-nov.										
						FESTIVO				FESTIVO										
V.N.																				
Propuesta																				
Cenas																				
	5-nov.				6-nov.				7-nov.				8-nov.				9-nov.			
	Judías pintas con verduras <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</i>				Crema de verduras <i>(calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</i>				Sopa de cocido <i>(caldo de ave y fideos)</i>				Arroz caldoso con calabacín <i>(arroz, calabacín, pimienta, tomate)</i>				Coditos con tomate <i>(pasta y tomate frito)</i>			
	Abadejo al horno al limón <i>(pescado, limón, perejil)</i>				Jamoncitos de pollo al horno <i>(muslo de pollo y especias)</i>				Cocido completo <i>(garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)</i>				Tortilla francesa				Merluza al horno encebollada <i>(pescado, tomate, cebolla)</i>			
	Ensalada de lechuga y zanahoria				Arroz pilaf								Judías verdes salteadas				Ensalada de lechuga y maíz			
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y yogur			
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 + Pescado + Fruta				Verduras + Carne + Lácteo				Ensalada + Huevo + Fruta			
	12-nov.				13-nov.				14-nov.				15-nov.				16-nov.			
	Crema de zanahorias <i>(zanahoria, patata y cebolla)</i>				Potaje de lentejas con calabaza <i>(legumbre, calabaza, tomate, pimienta, cebolla)</i>				Tallarines boloñesa <i>(pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</i>				Alubias blancas guisadas <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)</i>				Arroz con tomate <i>(arroz vaporizado y tomate frito)</i>			
	Magro de cerdo con tomate <i>(carne de cerdo y tomate frito)</i>				Bacalao al horno <i>(pescado, ajo, cebolla)</i>				Cordon bleu de pavo				Tortilla de patatas				Salmón al horno en salsa de eneldo <i>(pescado, eneldo, ajo)</i>			
	Patatas panaderas al horno				Menestra salteada <i>(zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)</i>				Ensalada de lechuga y zanahoria				Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz			
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche			
V.N.	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
Propuesta																				
Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta				Arroz + Huevo + Lácteo				Verduras + Pescado + Fruta				Pasta + Carne + Lácteo				Verduras + Huevo + Fruta			
	19-nov.				20-nov.				21-nov.				22-nov.				23-nov.			
	Judías pintas estofadas <i>(legumbre, tomate, pimienta, cebolla)</i>				Crema de calabacín <i>(calabacín, patata y cebolla)</i>				Sopa de cocido <i>(caldo de ave y fideos)</i>				Macarrones con tomate <i>(pasta y tomate frito)</i>				Paella de verduras <i>(arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes)</i>			
	Abadejo al horno al limón <i>(pescado, limón, perejil)</i>				Hamburguesa de ternera al horno con cebolla				Cocido completo <i>(garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)</i>				Salmón en filetes empanados				Tortilla francesa			
	Ensalada de lechuga y zanahoria				Arroz pilaf								Ensalada de lechuga y tomate				Ensalada de lechuga y maíz			
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y yogur			
V.N.	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
Propuesta																				
Cenas	Pasta + Carne + Fruta				Verduras + Huevo + Lácteo				Ensalada + Pescado + Fruta				Verduras + Carne + Lácteo				Ensalada + Pescado + Fruta			
	26-nov.				27-nov.				28-nov.				29-nov.				30-nov.			
	Potaje de alubias blancas con calabacín <i>(legumbre, calabacín, tomate, pimienta, cebolla)</i>				Crema de verduras <i>(calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</i>				Lentejas con chorizo <i>(legumbre, tomate, pimienta, cebolla y chorizo)</i>				Espirales con tomate y queso <i>(pasta, tomate frito y queso rallado)</i>				Arroz con tomate <i>(arroz vaporizado y tomate frito)</i>			
	Merluza al horno con salsa riojana <i>(pescado, tomate, pimienta, cebolla)</i>				Jamoncitos de pollo al horno <i>(muslo de pollo y especias)</i>				Salchichas Frankfurt				Tortilla francesa				Fogonero al horno a las finas hierbas <i>(pescado, tomillo, orégano, perejil)</i>			
	Ensalada de lechuga y tomate				Patatas panaderas al horno				Ensalada de lechuga y maíz				Ensalada de tomate				Ensalada de lechuga y zanahoria			
	Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan, agua y leche				Fruta, pan integral, agua y leche				Fruta, pan, agua y yogur				Fruta, pan, agua y leche			
V.N.	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
Propuesta																				
Cenas	Pasta + Huevo + Fruta				Ensalada + Pescado + Lácteo				Verduras + Huevo + Fruta				Ensalada + Pescado + Lácteo				Verduras + Carne + 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 - Noviembre 2018

## Colegio Tres Torres

				1-nov.	2-nov.
				FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas					
	5-nov.	6-nov.	7-nov.	8-nov.	9-nov.
	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)  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, pimienta, 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
	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 fruta	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimienta, 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, pimienta)  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
	19-nov.	20-nov.	21-nov.	22-nov.	23-nov.
	Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimienta, 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
	26-nov.	27-nov.	28-nov.	29-nov.	30-nov.
	Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimienta, cebolla)  Merluza al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimienta, 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, pimienta, 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 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 - Noviembre 2018

## Colegio Tres Torres

				1-nov.	2-nov.
				FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas					
	5-nov.	6-nov.	7-nov.	8-nov.	9-nov.
	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)  Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)  Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias) Brócoli al vapor Fruta, pan integral y agua	Garbanzos con espinacas (legumbre, espinacas, patata)  Caella al horno (pescado, ajo, perejil) Fruta, pan integral y agua	Crema hortelana (calabaza, calabacín, zanahoria, patata, espinacas, cebolla)  Tortilla francesa Judías verdes salteadas Fruta, pan integral y agua	Alcachofas salteadas  Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) 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
	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)  Espinacas al ajillo Fruta, pan integral y agua	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimienta, cebolla)  Bacalao al horno (pescado, cebolla, ajo)  Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Fruta, pan integral y agua	Tallarines boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)  Fogonero al horno (pescado, ajo, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)  Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado	Crema Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)  Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo) 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
	19-nov.	20-nov.	21-nov.	22-nov.	23-nov.
	Judías pintas estofadas (legumbre, tomate, pimienta, 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, pimienta)  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
	26-nov.	27-nov.	28-nov.	29-nov.	30-nov.
	Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimienta, cebolla)  Merluza al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimienta, 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	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, pimienta, cebolla)  Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral y agua	Sopa de verduras (zanahoria, calabacín y guisantes)  Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado	Crema de champiñones (champiñones, patata, cebolla)  Fogonero 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	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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ