

Menú Basal - Marzo 2019

Colegio Tres Torres

| | | | | | | | | | | | | | 1-mar. | | | | | | | |
|--------------------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| | | | | | | | | | | | | | Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Ternera con cebolla al horno (carne, cebolla, ajo) Patatas panaderas al horno Fruta, pan, agua y leche | | | | | | | |
| V.N. | | | | | | | | | | | | | 549 19,77 17,35 77,63 | | | | | | | |
| Propuesta Cenas | | | | | | | | | | | | | Arroz + Pescado + Fruta | | | | | | | |
| | 4-mar. | | | | 5-mar. | | | | 6-mar. | | | | 7-mar. | | | | 8-mar. | | | |
| | Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) 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 | | | | Cazuela de patatas con caella (patatas, pescado, verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche | | | | Coditos con tomate (pasta y tomate frito) Abadejo al horno con salsa vizcaína (pescado, tomate, pimienta roja) Ensalada de lechuga y maíz 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 | | | |
| | 11-mar. | | | | 12-mar. | | | | 13-mar. | | | | 14-mar. | | | | 15-mar. | | | |
| | 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, pimienta, cebolla) Limanda al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo) 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, pimienta) 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. | 592 | 20,65 | 25,05 | 69,15 | 547 | 24,47 | 18,59 | 71,84 | 699 | 25,39 | 27,14 | 88,89 | 583 | 20,65 | 23,23 | 71,08 | 607 | 35,28 | 18,07 | 76,45 |
| Propuesta Cenas | Ensalada + Pescado + Fruta | | | | Arroz + Huevo + Lácteo | | | | Verduras + Pescado + Fruta | | | | Pasta + Carne + Lácteo | | | | Verduras + Huevo + Fruta | | | |
| | 18-mar. | | | | 19-mar. | | | | 20-mar. | | | | 21-mar. | | | | 22-mar. | | | |
| | Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimienta, 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 | | | |
| | 25-mar. | | | | 26-mar. | | | | 27-mar. | | | | 28-mar. | | | | 29-mar. | | | |
| | Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimienta, cebolla) Fogonero al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimienta, 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, pimienta, cebolla y chorizo) Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral, agua y leche | | | | 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 | 635 | 25,54 | 26,24 | 76,71 | 645 | 16,70 | 24,62 | 86,71 | 610 | 23,40 | 25,76 | 74,02 |
| 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 Diabético Tipo 2 - Marzo 2019

Colegio Tres Torres

| | | | | | |
|-----------------|--|---|--|---|---|
| | | | | | 1-mar. Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Ternera con cebolla al horno (carne, cebolla, ajo) Calabacín salteado Fruta, pan integral y agua |
| Propuesta Cenas | | | | | Ensalada + Pescado + Fruta |
| | 4-mar. Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua | 5-mar. 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 | 6-mar. Garbanzos con espinacas (legumbre, espinacas, patata) Salmón al horno (pescado, ajo, perejil) Fruta, pan integral y agua | 7-mar. Cazuela de patatas con caella (patatas, pescado, verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua | 8-mar. Alcachofas salteadas Abadejo al horno con salsa vizcaína (pescado, tomate, pimienta roja) 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 |
| | 11-mar. 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 | 12-mar. Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimienta, cebolla) Limanda al horno en salsa de eneldo (pescado, ajo, eneldo) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Fruta, pan integral y agua | 13-mar. 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 | 14-mar. Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado | 15-mar. Crema Vichyssoise (puerro, patata, cebolla) Filete de caballa en conserva Pimientos asados Fruta, pan integral y agua |
| Propuesta Cenas | Ensalada + Pescado + Fruta | Verduras + Huevo + Fruta | Verduras + Pescado + Fruta | Verduras + Carne + Fruta | Verduras + Huevo + Fruta |
| | 18-mar. Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua | 19-mar. Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de ternera al horno con cebolla Champiñones salteados Fruta, pan integral y agua | 20-mar. Garbanzos con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta) Pollo marinado (carne de ave, pimentón, vinagre) Fruta, pan integral y agua | 21-mar. Alcachofas salteadas Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua | 22-mar. 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 |
| | 25-mar. Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimienta, cebolla) Fogonero al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua | 26-mar. 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 | 27-mar. Lentejas con verduras (legumbre, tomate, pimienta, cebolla) Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua | 28-mar. Crema de champiñones (champiñones, patata, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur desnatado | 29-mar. 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 | 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