

Menú Octubre 2019

Basal - - Colegio Tres Torres (Ugena)

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano. Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal. Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos primas o contenga potencial alergénico. Recuerda: todo, 5 viertes las manos ar dientes d hacer eje actividad como: ca subir y ba patines o ayudar er doméstic

mediterráneas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos de Cabello de Angel, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 684 **Lip:** 24,05 **Prot:** 24,59 **HC:** 92,39

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

14 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Caballa en Aceite Caballa Aceite

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 819 **Lip:** 27,59 **Prot:** 36,46 **HC:** 109,73

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas Lenteja - I Gama, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 638 **Lip:** 22,93 **Prot:** 28,09 **HC:** 80,50

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 853 **Lip:** 30,38 **Prot:** 31,49 **HC:** 110,26

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Eco

Salmón al Horno al Limón Salmon Porción 90/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 30,01 **Prot:** 29,92 **HC:** 73,39

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

15 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 765 **Lip:** 30,24 **Prot:** 31,19 **HC:** 87,04

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

22 Tallarines Boloñesa Tallarines - I Gama, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada

Varitas de Pescado Merluza Varitas

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 652 **Lip:** 23,46 **Prot:** 23,65 **HC:** 87,72

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 29,72 **Prot:** 32,49 **HC:** 71,65

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

2 Cazuela de Fideos con Choco Patata Dado, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco

Cordon Bleu de Pavo Cordon Bleu Pavo

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 609 **Lip:** 19,17 **Prot:** 20,19 **HC:** 89,99

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

9 Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia, Chorizo, Zanahoria Dado Eco

Varitas de Pescado Merluza Varitas

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 726 **Lip:** 27,82 **Prot:** 29,95 **HC:** 89,43

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena

Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera - Ili Gama, Pollo Jamonico

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 638 **Lip:** 23,69 **Prot:** 33,27 **HC:** 68,24

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

30 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena

Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera - Ili Gama, Pollo Jamonico

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 625 **Lip:** 23,25 **Prot:** 33,07 **HC:** 68,14

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

3 Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong

Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/Cebolla

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 643 **Lip:** 20,98 **Prot:** 24,37 **HC:** 86,02

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

10 Cordon Bleu de Pavo Cordon Bleu Pavo

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

17 Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera - II Gama, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 780 **Lip:** 33,38 **Prot:** 33,52 **HC:** 85,55

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

24 Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 29,32 **Prot:** 25,72 **HC:** 93,50

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

31 Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan 50g, Pan

Fruta Temporada

Kcal: 803 **Lip:** 33,23 **Prot:** 32,96 **HC:** 92,80

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

4 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Oregano

Pimientos asados Pimiento Rojo Tiras, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral 50g, Pan Integral

Fruta Temporada

Kcal: 662 **Lip:** 20,36 **Prot:** 25,78 **HC:** 100,10

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Garbanzos con Arroz Garbanzo Cocido Eco, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Marrajo al Horno En Salsa Atomatada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan Integral 50g, Pan Integral

Fruta Temporada

Kcal: 709 **Lip:** 33,16 **Prot:** 28,39 **HC:** 75,05

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle - I Gama, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco

Merluza al Horno con Limón Merluza Filete S/p 70/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan Integral 50g, Pan Integral

Fruta Temporada

Kcal: 733 **Lip:** 31,39 **Prot:** 27,81 **HC:** 86,42

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

25 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porción 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan Integral 50g, Pan Integral

Fruta Temporada

Kcal: 737 **Lip:** 26,36 **Prot:** 32,20 **HC:** 94,57

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo