

COLEGIO COLEGIOS

Mes: octubre, 2022

lunes, 3					martes, 4					miércoles, 5					jueves, 6					viernes, 7									
Lentejas estofadas (patata, zanahoria)					Patatas guisadas con jamón#					Arroz con tomate (tomate, cebolla, zanahoria)					Garbanzos con setas (seta, ajo, perejil)					Pasta integral con tomate y atún (tomate, cebolla, zanahoria)									
Lenguadina en salsa verde#					Albóndigas de ternera (patata, champiñón, zanahoria)					Pechuga de pollo guisada (pimiento, cebolla, zanahoria, champiñón)					Redondo de pavo con patatas parís, zanahoria y champiñones#					Bacalao a la riojana (pimiento, cebolla, tomate)									
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz#					Ensalada de lechuga, huevo y aceitunas#					Ensalada mixta (lechuga, esparrago, tomate, cebolla, atún, huevo)					Ensalada de lechuga, tomate y maíz#					Flan casero									
Yogur					Manzana					Pera					Naranja					O-O									
E	612	HCT	65 g	25 %	E	851	HCT	90 g	35 %	E	854 Kcal	HCT	101 g	39 %	E	850 Kcal	HCT	87 g	34 %	E	922 Kcal	HCT	66 g	8 %					
GT	12 g	20 Kcal	P	53 g	105 %	GT	27 g	112 Kcal	P	52 g	103 %	GT	23 g	38 %	P	55 g	110 %	GT	27 g	30 %	P	53 g	106 %	GT	11 g	6 %	P	29 g	27 %
AGS	5 g	5 Kcal	SAL	2 g	35 %	AGS	8 g	36 Kcal	SAL	3 g	56 %	AGS	6 g	37 %	SAL	2 g	27 %	AGS	5 g	37 %	SAL	3 g	55 %	AGS	2 g	1 %	SAL	477 g	477 %
lunes, 10					martes, 11					miércoles, 12					jueves, 13					viernes, 14									
Crema de verduras (patata, puerro, zanahoria, calabacín)					Alubias con repollo (alubia, repollo, cebolla, zanahoria, pimentón)					FESTIVO					Patatas en salsa verde (patata, ajo, perejil, merluza, huevo)					Lentejas con chorizo#									
Lasaña de carne					Pollo asado con patatas dado (patata, cebolla, pimenta)										Redondo de ternera (guisantes, zanahoria, patata)					Merluza al horno con pimientos y cebolla#									
Ensalada mixta (lechuga, esparrago, tomate, cebolla, atún, huevo)					Plátano										Ensalada de lechuga, queso y piña					Ensalada de lechuga, tomate y espárragos#									
Yogur					O-O										Manzana					Profiteroles de nata									
E	437 Kcal	HCT	39 g	15 %	E	767 Kcal	HCT	84 g	32 %						E	809 Kcal	HCT	74 g	29 %	E	1076 Kcal	HCT	86 g	33 %					
GT	19 g	27 Kcal	P	26 g	52 %	GT	22 g	31 Kcal	P	40 g	79 %	GT	31 g	45 Kcal	P	52 g	105 %	GT	52 g	74 %	P	55 g	109 %						
AGS	6 g	7 Kcal	SAL	3 g	45 %	AGS	6 g	6 Kcal	SAL	1 g	15 %	AGS	9 g	10 Kcal	SAL	1 g	23 %	AGS	30 %	33 %	SAL	3 g	50 %						
lunes, 17					martes, 18					miércoles, 19					jueves, 20					viernes, 21									
Paella de marisco (almeja, pota, mejillón, camarón, berberecho)#					Lentejas a la jardinera (patata, zanahoria, puerro, pimiento, guisante)					Pasta integral con tomate y queso (tomate, cebolla, zanahoria, queso)					Garbanzos con costilla (cebolla, zanahoria, pimentón)					Crema de calabacín (patata, puerro, calabacín)									
Lenguadina rebozada (Lenguadina, huevo, harina de trigo)					Pechuga de pollo a la plancha con pisto (calabacín, berenjena, patata, pimiento, tomate)					Filetes rusos con champiñones (ternera, champiñón, trigo, huevo, perejil)					Cazón en salsa verde#					Estofado de pavo (pavo, pimiento, cebolla, zanahoria, patatas)									
yogur					Ensalada de lechuga, apio y aceitunas					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz#					Ensalada mixta (lechuga, esparrago, tomate, cebolla, atún, huevo)					Ensalada de lechuga, huevo y atún#									
O-O					Pera					Manzana					Plátano					Natillas									
E	563 Kcal	HCT	78 g	30 %	E	820 Kcal	HCT	36 g	260 %	E	958 Kcal	HCT	126 g	48 %	E	831 Kcal	HCT	80 g	31 %	E	686 Kcal	HCT	67 g	26 %					
GT	11 g	16 %	P	37 g	73 %	GT	23 g	70 %	P	118 g	50 %	GT	26 g	37 %	P	49 g	99 %	GT	26 g	37 %	P	62 g	124 %	GT	26 g	38 %	P	42 g	88 %
AGS	4 g	5 %	SAL	2 g	33 %	AGS	4 g	90 %	SAL	34 g	6 %	AGS	10 g	11 %	SAL	4 g	62 %	AGS	6 g	7 %	SAL	2 g	36 %	AGS	7 g	8 %	SAL	4 g	65 %

En la elaboración de nuestros platos utilizamos: Carnes de proximidad, Legumbres de proximidad, Huevos camperos de proximidad, Una vez por semana pan integral. Usamos aceite de oliva para la elaboración de nuestros productos.

COLEGIO COLEGIOS

Mes: enero, 1900

lunes, 24					martes, 25					miércoles, 26					jueves, 27					viernes, 28									
Alubias pintas con chorizo (Alubia pinta, chorizo cebolla, zanahoria, pimentón)					Crema de zanahorias (patata, zanahoria, puerro)					Arroz tres delicias (arroz, tortilla, guisante, jamón york, ajo, cebolla, zanahoria)					Pasta con tomate y chorizo#					Patatas con carne de ternera#									
Croquetas de jamón (leche, jamón serrano, mantequilla, trigo, pimienta)					Redondo de ternera con guisantes, zanahoria y patatas parís					Bacalao a la gallega (patata, pimentón)					Pollo asado al limón#					Merluza rebozada con pimientos#									
Ensalada mixta (lechuga, espárrago, tomate, cebolla, atún, huevo)					Naranja					Ensalada de lechuga, tomate y huevo					Ensalada de lechuga, tomate y atún#					Gelatina									
yogur					o-o					Plátano					Pera					o-o									
E	986 Kcal	HCT	51 g	20 %	E	1327 Kcal	HCT	97 g	37 %	E	675 Kcal	HCT	97 g	37 %	E	744 Kcal	HCT	91 g	35 %	E	400 Kcal	HCT	33 g	13 %					
GT	62 g	88 %	P	45 g	91 %	GT	57 g	82 %	P	96 g	191 %	GT	10 g	14 %	P	46 g	92 %	GT	21 g	29 %	P	37 g	74 %	GT	13 g	18 %	P	36 g	72 %
AGS	21 g	23 %	SAL	4 g	67 %	AGS	18 g	21 %	SAL	4 g	71 %	AGS	2 g	2 %	SAL	1 g	24 %	AGS	7 g	7 %	SAL	4 g	66 %	AGS	3 g	4 %	SAL	2 g	36 %
<b>lunes, 31</b>																													
NO LECTIVO															<p>Usamos aceite de oliva para la elaboración de nuestros productos.</p> <p>Carnes de proximidad</p> <p>Legumbres de proximidad</p> <p>Huevos camperos de proximidad</p> <p>Una vez por semana pan integral</p>														

En la elaboración de nuestros platos utilizamos: Carnes de proximidad, Legumbres de proximidad, Huevos camperos de proximidad, Una vez por semana pan integral. Usamos aceite de oliva para la elaboración de nuestros productos.



**COLECTIVOS COLEGIOS**

Mes: **octubre, 2022**

**SUGERENCIAS PARA COMPLEMENTAR CON LAS CENAS**

<b>lunes, 3</b>	<b>martes, 4</b>	<b>miércoles, 5</b>	<b>jueves, 6</b>	<b>viernes, 7</b>
Verdura cocida Carne de ave Fruta	Cereal con verdura Pescado azul Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Patata con verdura Huevo Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Ensalada con patata cocida Pescado blanco Fruta	Ensalada Carne roja Fruta
<b>lunes, 10</b>	<b>martes, 11</b>	<b>miércoles, 12</b>	<b>jueves, 13</b>	<b>viernes, 14</b>
Cereal con verdura Pescado azul Fruta	Patata y ensalada Huevo Lácteo no dulce sin azúcar añadido		Cereal con verdura Pescado azul Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Patata y ensalada Sándwich de jamón y queso Fruta
<b>lunes, 17</b>	<b>martes, 18</b>	<b>miércoles, 19</b>	<b>jueves, 20</b>	<b>viernes, 21</b>
Verdura cocida Carne roja Fruta	Patata y ensalada Sándwich de jamón y queso Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Patata con verdura Pescado blanco Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Patata y ensalada Carne de ave Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Cereal y ensalada Huevo Fruta
<b>lunes, 24</b>	<b>martes, 25</b>	<b>miércoles, 26</b>	<b>jueves, 27</b>	<b>viernes, 28</b>
Ensalada con patata cocida Carne de ave Fruta	Cereal con verdura Huevo Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Verdura con patata Carne roja Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Cereal con verdura Pescado azul Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Cereal y ensalada Bocadillo de sardinillas en aceite Fruta
<b>lunes, 31</b>				