

Menú Basal - Junio 2019

Colegio Remigio Laín

	3-jun.	4-jun.	5-jun.	6-jun.	7-jun.
	Judías pintas con verduras <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</i>	Crema de verduras <i>(calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)</i>	Sopa de cocido <i>(caldo de ave y fideos)</i>	Cazuela de patatas con caella <i>(patatas, pescado, verduras)</i>	Coditos con tomate <i>(pasta y tomate frito)</i>
	Merluza al horno encebollada <i>(pescado, tomate, cebolla)</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	Abadejo al horno con salsa vizcaína <i>(pescado, tomate, pimiento rojo)</i>
	Ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz pilaf	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y zanahoria	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.	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
	10-jun.	11-jun.	12-jun.	13-jun.	14-jun.
	Crema de zanahorias <i>(zanahoria, patata y cebolla)</i>	Potaje de lentejas con calabaza <i>(legumbre, calabaza, tomate, pimiento, cebolla)</i>	Tallarines boloñesa <i>(pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</i>	Alubias blancas guisadas <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</i>	Arroz con tomate <i>(arroz vaporizado y tomate frito)</i>
	Magro de cerdo con tomate <i>(carne de cerdo y tomate frito)</i>	Abadejo al horno en salsa de eneldo <i>(pescado, eneldo, ajo)</i>	Cordon bleu de pavo	Tortilla de patatas	Filete de caballa en conserva
	Patatas panaderas al horno	Menestra salteada <i>(zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)</i>	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Pimientos asados
	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	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
	17-jun.	18-jun.	19-jun.	20-jun.	21-jun.
	Lentejas estofadas <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</i>	Paella de verduras <i>(arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes)</i>	Sopa de cocido <i>(caldo de ave y fideos)</i>	FESTIVO	Perrito caliente <i>(pan, salchicha pollo y Ketchup)</i>
	Merluza al horno al limón <i>(pescado, limón, perejil)</i>	Tortilla de patatas con calabacín	Cocido completo <i>(garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)</i>		Patatas chip
	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria		Postre especial
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan integral, agua y leche		
V.N.	589 28,07 22,13 69,54	679 18,34 25,69 92,13	620 31,63 17,12 90,24		631 21,19 26,81 75,59
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta		Verduras + Huevo + Lácteo

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 Apto para intolerantes al Gluten - Junio 2019

Colegio Remigio Laín

	3-jun.	4-jun.	5-jun.	6-jun.	7-jun.
	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Merluza al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Pollo al horno (carne de ave y especias) Arroz pilaf Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Garbanzos con espinacas (legumbre, espinacas, patata) Salmón al horno (pescado, ajo, perejil) Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Cazuela de patatas con caella (patatas, pescado, verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Macarrones con tomate (pasta sin gluten y tomate frito) Abadejo al horno con salsa vizcaína (pescado, tomate, pimiento rojo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan sin gluten, agua y yogur
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta
	10-jun.	11-jun.	12-jun.	13-jun.	14-jun.
	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla) Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito) Patatas panaderas al horno Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimiento, cebolla) Abadejo al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo) Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde) Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Espaguetis boloñesa (pasta sin gluten, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Cinta de lomo de cerdo al horno (carne, ajo, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan sin gluten, agua y yogur	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Filete de caballa en conserva Pimientos asados Fruta, pan sin gluten, agua y leche
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta
	17-jun.	18-jun.	19-jun.	20-jun.	21-jun.
	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Merluza al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Paella de verduras (arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan sin gluten, agua y yogur	Garbanzos con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Pollo marinado (carne de ave, pimentón, vinagre) Fruta, pan sin gluten, agua y leche	FESTIVO	Perrito caliente (pan sin gluten, salchicha pollo y Kétchup) Patatas chip Postre especial
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta	Ensalada + Pescado + Fruta		Verduras + Huevo + Lácteo

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 Marisco ni Leche y sus derivados - Junio 2019

Colegio Remigio Laín

	3-jun.	4-jun.	5-jun.	6-jun.	7-jun.
	Judías pintas con verduras <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</i> Cinta de lomo de cerdo encebollada <i>(carne, tomate, cebolla)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan 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> Arroz pilaf Fruta, pan y agua	Garbanzos con espinacas <i>(legumbre, espinacas, patata)</i> Ternera al horno <i>(carne, cebolla, ajo)</i> Fruta, pan integral y agua	Cazuela de patatas <i>(patatas y verduras variadas)</i> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua	Coditos con tomate <i>(pasta y tomate frito)</i> Abadejo al horno con salsa vizcaína <i>(pescado, tomate, pimiento rojo)</i> Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur de soja
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Ave + Fruta	Verduras + Carne + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta
	10-jun.	11-jun.	12-jun.	13-jun.	14-jun.
	Crema de zanahorias <i>(zanahoria, patata y cebolla)</i> Magro de cerdo con tomate <i>(carne de cerdo y tomate frito)</i> Patatas panaderas al horno Fruta, pan y agua	Potaje de lentejas con calabaza <i>(legumbre, calabaza, tomate, pimiento, cebolla)</i> Abadejo al horno en salsa de eneldo <i>(pescado, eneldo, ajo)</i> Menestra salteada <i>(zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)</i> Fruta, pan y agua	Tallarines boloñesa <i>(pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)</i> Cinta de lomo de cerdo al horno <i>(carne, ajo, perejil)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua	Alubias blancas guisadas <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</i> Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y yogur de soja	Arroz con tomate <i>(arroz vaporizado y tomate frito)</i> Filete de caballa en conserva Pimientos asados Fruta, pan y agua
Propuesta Cenas	Ensalada + Ave + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta	Verduras + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta
	17-jun.	18-jun.	19-jun.	20-jun.	21-jun.
	Lentejas estofadas <i>(legumbre, tomate, pimiento, cebolla)</i> Pavo al horno al limón <i>(carne de ave, limón, perejil)</i> Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua	Paella de verduras <i>(arroz, guisantes, alcachofas, j. verdes)</i> Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur de soja	Garbanzos con verduras <i>(legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)</i> Pollo marinado <i>(carne de ave, pimentón, vinagre)</i> Fruta, pan integral y agua	FESTIVO	Perrito caliente <i>(pan, salchicha pollo y Ketchup)</i> Patatas chip Postre especial sin lactosa
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Ensalada + Ave + Fruta	Ensalada + Ave + Fruta		Verduras + Huevo + 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