

Menú Basal - Mayo 2019

Colegio Remigio Laín

				1-may.	2-may.	3-may.
				FESTIVO	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) 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.					583 20,65 23,23 71,08	607 35,28 18,07 76,45
Propuesta Cenas					Pasta + Carne + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta
	6-may.	7-may.	8-may.	9-may.	10-may.	
	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, 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	
	13-may.	14-may.	15-may.	16-may.	17-may.	
	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento, cebolla) Fogonero al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento, 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, pimiento, 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	
	20-may.	21-may.	22-may.	23-may.	24-may.	
	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y maíz 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	Espaguetis boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral, agua y leche	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno (pescado, ajo, cebolla) Zanahorias al vapor Fruta, pan, agua y leche	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito) Arroz pilaf Fruta, pan, agua y leche	
V.N.	561 14,27 19,59 86,55	620 31,63 17,12 90,24	581 19,08 19,14 83,37	571 26,25 22,07 65,79	617 21,18 23,34 73,16	
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Lácteo	
	27-may.	28-may.	29-may.	30-may.	31-may.	
	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Salmón en filetes empanados Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur	FESTIVO	FESTIVO	
V.N.	618 20,40 22,08 84,85	623 16,07 21,70 94,62	663 22,54 31,06 71,18			
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú Apto para intolerantes al Gluten - Mayo 2019

Colegio Remigio Laín

		1-may.	2-may.	3-may.	
		FESTIVO	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			Pasta + Carne + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta	
	6-may.	7-may.	8-may.	9-may.	10-may.
	Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla) Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla) Hamburguesa de ternera al horno con tomate Arroz pilaf Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Garbanzos con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Pollo marinado (carne de ave, pimentón, vinagre) Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Macarrones con tomate (pasta sin gluten y tomate frito) Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil) Ensalada de lechuga y tomate 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
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta
	13-may.	14-may.	15-may.	16-may.	17-may.
	Potaje de garbanzos con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimiento, cebolla) Fogonero al horno con salsa riojana (pescado, tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla) Pollo al horno (carne de ave y especias) Patatas panaderas al horno Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Arroz 3 delicias vegetal (arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan sin gluten, agua y yogur	Espaguetis con tomate (pasta sin gluten y tomate frito) Merluza al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan sin gluten, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Carne + Fruta
	20-may.	21-may.	22-may.	23-may.	24-may.
	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Limanda al horno encebollada (pescado, tomate, cebolla) Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Macarrones boloñesa (pasta sin gluten, tomate frito, carne picada de pollo y ternera) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento) Abadejo al horno (pescado, ajo, cebolla) Zanahorias al vapor Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla) Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito) Arroz pilaf Fruta, pan sin gluten, agua y leche
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Huevo + Fruta	Verduras + Pescado + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Lácteo
	27-may.	28-may.	29-may.	30-may.	31-may.
	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito) Salmón al horno al limón (pescado, limón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan sin gluten, agua y leche	Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan sin gluten, agua y yogur	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta		

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 - Mayo 2019

Colegio Remigio Laín

			1-may.	2-may.	3-may.
			FESTIVO	Alubias blancas guisadas (<i>legumbre, tomate, zanahoria, pimienta</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				Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta
	6-may.	7-may.	8-may.	9-may.	10-may.
	Lentejas estofadas (<i>legumbre, tomate, pimienta, cebolla</i>) Abadejo al horno al limón (<i>pescado, limón, perejil</i>) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua	Crema de calabacín (<i>calabacín, patata y cebolla</i>) Hamburguesa de ternera al horno con tomate Arroz pilaf Fruta, pan y agua	Garbanzos con verduras (<i>legumbre, tomate, zanahoria, pimienta</i>) Pollo marinado (<i>carne de ave, pimentón, vinagre</i>) Fruta, pan integral y agua	Macarrones con tomate (<i>pasta y tomate frito</i>) Pollo al horno con hierbas aromáticas (<i>carne de ave, tomillo, eneldo, perejil</i>) Ensalada de lechuga y tomate 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
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Ave + Fruta	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Ave + Fruta
	13-may.	14-may.	15-may.	16-may.	17-may.
	Potaje de garbanzos con calabacín (<i>legumbre, calabacín, tomate, pimienta, cebolla</i>) Tortilla de patatas con cebolla Ensalada de lechuga y tomate 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>) Patatas panaderas al horno Fruta, pan y agua	Lentejas con chorizo (<i>legumbre, tomate, pimienta, cebolla y chorizo</i>) Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan integral y agua	Arroz 3 delicias vegetal (<i>arroz vaporizado, zanahoria, calabacín, guisantes</i>) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan, agua y yogur de soja	Espirales con tomate y queso (<i>pasta, tomate frito y queso rallado</i>) Lomo de cerdo a las finas hierbas (<i>carne de cerdo, tomillo, orégano, perejil</i>) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua
Propuesta Cenas	Pasta + Ave + Fruta	Ensalada + Huevo + Fruta	Verduras + Ave + Fruta	Ensalada + Carne + Fruta	Verduras + Carne + Fruta
	20-may.	21-may.	22-may.	23-may.	24-may.
	Arroz con tomate (<i>arroz vaporizado y tomate frito</i>) Tortilla de patatas con calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan y agua	Garbanzos estofados (<i>legumbre, tomate, zanahoria, pimienta</i>) Limanda al horno encebollada (<i>pescado, tomate, cebolla</i>) Fruta, pan, agua y yogur de soja	Espaguetis boloñesa (<i>pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera</i>) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan integral y agua	Potaje de judías pintas (<i>legumbre, tomate, zanahoria, pimienta</i>) Abadejo al horno (<i>pescado, ajo, cebolla</i>) Zanahorias al vapor Fruta, pan y agua	Crema de calabaza (<i>calabaza, patata y cebolla</i>) Albóndigas de cerdo con tomate (<i>albóndigas de cerdo y tomate frito</i>) Arroz pilaf Fruta, pan y agua
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Huevo + Fruta	Verduras + Ave + Fruta	Arroz + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta
	27-may.	28-may.	29-may.	30-may.	31-may.
	Lentejas con arroz (<i>legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimienta</i>) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan y agua	Arroz con tomate (<i>arroz vaporizado y tomate frito</i>) Cinta de lomo de cerdo al horno (<i>carne de cerdo, ajo, cebolla</i>) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua	Alubias blancas con chorizo (<i>legumbre, tomate, pimienta, cebolla y chorizo</i>) Pollo al horno con salsa cazadora (<i>carne de ave, zanahoria, champiñón</i>) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y yogur de soja	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + 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