



Menú 4º Primaria a Bachillerato- Enero 2018

Colegio Punta Galea

DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10		DÍA 11		DÍA 12		
Primer Plato	Arroz con tomate <i>(arroz, ajo, tomate frito)</i>	 DÍA DEL PAÍS VASCO Lentejas estofadas <i>(Lentejas, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate)</i>	Menestra de verduras rehogada <i>(guisantes, zanahoria, judía verde...)</i>	Coditos gratinados <i>(pasta, tomate frito, queso)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo del cocido)</i>	Paella de verdura <i>(arroz, pimiento, cebolla, zanahoria)</i>	Sopa de fideos <i>(fideos y caldo)</i>	Coliflor a la Italiana <i>(coliflor rebozada, tomate frito)</i>	Ensalada de pasta <i>(pasta, atún, maíz, tomate)</i>	Judías verdes salteadas <i>(judías, patata, cebolla, ajo)</i>
	Tortilla de atún									
Segundo Plato	Huevos Villarroy	Cazón en adobo <i>(pescado, ajo, vinagre, pimentón)</i>	Filete de sajonia <i>(carne de cerdo)</i>	Pollo en pepitoria <i>(pollo, huevo cocido, vinagre, cebolla)</i>		Zanahorias baby	Ensalada	Patatas dado	Champiñones rehogados	Patatas con magro
Guarnición	Lácteo y Pan	Fruta y Pan	Bizcocho casero y Pan Integral	Fruta y Pan	Fruta y Pan					
Propuesta Cenas	Verdura+ Pescado+ Fruta	Pasta+ Huevo + Lácteo	Patata + Carne + Fruta	Verdura+ Pescado+ Fruta	Verdura + Ave + Lácteo					
DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17		DÍA 18		DÍA 19		
Primer Plato	Paella de verdura <i>(arroz, pimiento, cebolla, zanahoria)</i>	Garbanzos estofados <i>(Garbanzos, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate)</i>	Espagueti napolitana <i>(pasta, tomate frito)</i>	Alubias con verduras <i>(Alubias, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate)</i>	Crema de calabaza <i>(patata, cebolla y calabaza)</i>	Sopa de Arroz <i>(arroz, cebolla, pimiento, ajo)</i>	Ensalada de Garbanzos <i>(garbanzos, atún, huevo duro, cebolla, pimiento, tomate)</i>	Lasaña de verduras <i>(pasta, verduras, leche, mantequilla...)</i>	Sopa de picadillo <i>(carcasas pollo, huevo cocido, fiambre de pavo)</i>	Coliflor al ajo arriero <i>(coliflor, ajo, pimentón)</i>
	Limanda a la romana <i>(pescado, harina, huevo)</i>					Huevos Villarroy	Cinta de lomo al horno <i>(Carne de cerdo)</i>	Merluza al horno <i>(pescado, cebolla, perejil)</i>	Filete de Pollo plancha <i>(pechuga de pollo, aceite)</i>	
Segundo Plato	Merluza en salsa verde <i>(pescado, cebolla, harina, perejil)</i>	Tortilla de patata	Ternera a la Jardineria <i>(ternera, menestra, tomate frito, cebolla)</i>	Nuggets de salmón <i>(pescado azul, harina, huevo, pan rallado)</i>	Pollo al chilldrón <i>(pimiento, tomate, cebolla)</i>	Ensalada	Ensalada	Patata Hervida	Ensalada	Guisantes salteados
Guarnición	Lácteo y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan Integral	Fruta y Pan					
Propuesta Cenas	Verdura+ carne+ Fruta	Arroz+ pescado+ Lácteo	Verdura+ Huevo+ Fruta	Verdura + Ave+ Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo					
DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24		DÍA 25		DÍA 26		
Primer Plato	Macarrones con atún <i>(pasta, tomate frito, atún)</i>	Judías pintas con arroz <i>(judías pintas, arroz, pimiento, zanahoria)</i>	Coliflor a la Italiana <i>(coliflor rebozada, tomate frito)</i>	Sopa de cocido <i>(fideos y caldo del cocido)</i>	Crema de verduras <i>(patata, zanahoria, puerro, calabaza)</i>	Ensalada de pasta <i>(pasta, atún, maíz, tomate)</i>	Arroz cremoso <i>(arroz, pimiento, cebolla, zanahoria)</i>	Ensalada campera <i>(patata, atún, tomate, huevo)</i>	Pasta al ajillo <i>(pasta, ajo, perejil)</i>	Brócoli rehogado <i>(Brócoli, ajo)</i>
	Tortilla de patata					Bacalao con tomate <i>(pescado, harina, tomate frito)</i>	Salchichas de pavo	Cocido completo <i>(garbanzos, zanahoria, patata, carne magra de ave y ternera, chorizo)</i>	Pollo asado <i>(pollo, laurel, cebolla)</i>	
Segundo Plato	Tortilla de espinacas	Rabas de calamar	Filete de Pollo plancha <i>(pechuga de pollo, aceite)</i>	Patatas con lenguado encebollado	Filete de sajonia <i>(carne de cerdo)</i>					
Guarnición	Lácteo y Pan	Fruta y Pan	Fruta y Pan Integral	Lácteo y Pan	Fruta y Pan					
Propuesta Cenas	Verdura+ Ave+ Fruta	Verdura + Carne + Lácteo	Arroz+ Pescado + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado + Lácteo					
DÍA 29		DÍA 30		DÍA 31						
Primer Plato	Arroz a banda <i>(arroz, cebolla, calamar)</i>	Judías verdes con tomate <i>(judías verdes, cebolla, tomate triturado)</i>	 DÍA DE LA RIOJA Patatas Riojanas <i>(patata, cebolla, pimiento, chorizo)</i>	Guisantes con jamón <i>(guisantes, cebolla, jamón)</i>		Sopa de Arroz <i>(arroz, cebolla, pimiento, ajo)</i>	Brócoli rehogado <i>(brócoli, aceite, ajo)</i>	Merluza al horno <i>(pescado, cebolla, perejil)</i>		
	Tortilla francesa					Escalope de pollo <i>(pechuga de pollo, harina, huevo, pan rallado)</i>	Empanadillas de atún			
Segundo Plato	Revuelto de York y queso	Pollo asado <i>(pollo, laurel, cebolla)</i>	Ensalada							
Guarnición	Lácteo y Pan	Lácteo y Pan	Fruta y Pan Integral							
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado+ Lácteo	Pasta + Huevo+ Fruta	Arroz + Verduras + Fruta							

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

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