



Menú 4º Primaria a Bachillerato- Febrero 2018

Colegio Punta Galea

		DÍA 1	DÍA 2			
Primer Plato		Macarrones napolitana (pasta, tomate frito)	Crema de puerro y patata (patata, cebolla, puerro) Coliflor a la italiana (coliflor rebozada, tomate frito)			
Segundo Plato		Ensalada de pasta (pasta, atún, maíz, tomate)	Cinta de lomo al horno			
Guarnición Postre		Pollo al chilindrón Patatas panadera (patata, sal, cebolla) Fruta y pan	Bacalao a la romana (pescado, harina, huevo) Limanda a la marinera (pescado, cebolla, mejillones...)			
Propuesta Cenas		Verdura + Pescado + Lácteo	Patata+ Ave+ Fruta			
		DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9
Primer Plato	Arroz con tomate (arroz, ajo, tomate frito)	Tallarines con chorizo (pasta, tomate frito, chorizo)	Alubias estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)	Crema de calabacín (patata, cebolla y calabacín)	Guisantes rehogados (Guisantes, ajo, cebolla)	Guisantes rehogados (Guisantes, ajo, cebolla)
Segundo Plato	Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento, ajo) Merluza al horno (pescado, cebolla, perejil)	Macarrones al gratén (pasta, tomate frito, queso)	Crema de guisantes (guisantes, patata, ajo) Daditos de salmón (pescado azul, harina, huevo, pan rallado)	Brócoli gratinado (brócoli, bechamel)	Crema de calabaza (patata, cebolla y calabaza)	Pollo asado (pollo, ajo, laurel)
Guarnición Postre	Cazón en adobo (pescado, ajo, vinagre, pimentón)	Tortilla Española	Salmón en papillote (pescado azul, zanahoria, pimiento verde y rojo)	Magro con tomate (carne de cerdo, tomate frito, cebolla)	Salchichas de pavo	Filete de sajonia
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Lácteo	Verdura+ Pescado + Fruta	Arroz + Ave + Fruta	Pasta+ Huevo+ Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Pescado + Lácteo
		DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16
Primer Plato	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA Crema de verduras (patata, zanahoria, puerro, calabaza) Espinacas al ajillo (espinacas, ajo, aceite) Salchichas de pavo	Lentejas estofadas (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)	Cocido Montañés (Alubias, chorizo, repollo, morcilla, patata)	Coditos al gratén (Pasta, tomate frito, queso)	Espaguetis con atún (pasta, atún, tomate frito)	DÍA NO LECTIVO
Segundo Plato	Duelos y quebrantos (Huevo, picadillo chorizo, panceta) con Ensalada	Sopa de Arroz (arroz, cebolla, pimiento, ajo) San Jacobo casero (Jamón york, queso, pan, rallado, huevo)	Filete de pollo plancha (pechuga de pollo, aceite)	Emperador al ajillo (pescado azul, ajo)	Caballa en aceite (pescado azul)	DÍA NO LECTIVO
Guarnición Postre	Ensalada Fruta y pan	Ensalada Lácteo y pan	Ensalada Lácteo y pan	Patatas panadera (patata, sal, cebolla) Fruta y pan integral	Patatas panadera (patata, sal, cebolla) Fruta y pan integral	Patatas panadera (patata, sal, cebolla) Fruta y pan integral
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Lácteo	Arroz + Carne + Fruta	Arroz + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Pescado + Lácteo
		DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23
Primer Plato	Espaguetis boloñesa (pasta, carne picada mixta, tomate frito)	DÍA DE CANTABRIA Cocido Montañés (Alubias, chorizo, repollo, morcilla, patata)	Sopa de fideos (fideos y caldo)	Crema de zanahoria (zanahoria, patata y cebolla)	Judías verdes rehogadas (judías verdes, ajo, cebolla)	Sopa de cocido (fideos y caldo del cocido)
Segundo Plato	Coditos al ajillo (pasta, ajo, aceite)	Cinta de lomo al horno Ternera a la jardinera (ternera, menestra, tomate frito, cebolla)	Champiñones Lácteo y pan	Guisantes salteados con jamón (guisantes, cebolla, jamón) Bacalao al horno (pescado, cebolla, perejil)	Coliflor con bechamel (coliflor, harina, leche) Pavo estofado (pavo, cebolla, patata, tomate frito, pimiento rojo)	Crema de legumbres (guisantes, judías, patata, ajo) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, carne magra de ave y ternera, chorizo)
Guarnición Postre	Merluza a la andaluza (pescado, harina)	Ensalada Fruta y pan	Ensalada Lácteo y pan	Rabas de calamar Patatas fritas Fruta y pan integral	Cinta de lomo al horno Zanahorias baby Brownie casero y pan	Patatas con magro Fruta y pan
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Patata + Ave + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Fruta
		DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28		
Primer Plato	Fideuá de verduras (pasta, cebolla, pimiento rojo y verde...)	Crema de calabacín (patata, cebolla y calabacín)	Brócoli con bacon (brócoli, ajo, bacon)	Garbanzos estofados (zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)		
Segundo Plato	Lasaña de verduras (pasta, verduras, leche, mantequilla...) Escalope de pollo (pechuga de pollo, harina, huevo, pan rallado) Pavo al horno (pechuga de pavo)	Salmón a la romana (pescado azul, harina, huevo)	Empanadillas de Atún	Sopa de picadillo (carcasas pollo, huevo cocido, fiambre de pavo)		
Guarnición Postre	Ensalada Fruta y pan	Ensalada Lácteo y pan	Ensalada Lácteo y pan	Revuelto de queso y jamón york		
Propuesta Cenas	Patata+ Huevo+ Lácteo	Arroz+ carne+ Fruta	Arroz+ carne+ Fruta	Verdura+ Pescado+ Lácteo		

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

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 Ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACION RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ