Menú Basal - Julio 2022
Colegio Senara

															DÍA 1			
															Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada Fruta y pan			
V.N.															631	22	27	84
Propuesta Cena															Verdura + Pescado + Lácteo			
	DÍA 4				DÍA 5				DÍA 6				DÍA 7				DÍA 8	
	Arroz con tomate Filete de merluza con aceite de ajo y perejil Ensalada variada Fruta y pan				Garbanzos estofados con chorizo Tortilla de patata Zanahorias rehogadas Fruta y pan				Crema de calabacín con quesitos Rotti de pavo al horno Patatas dado Yogur y pan integral				Alubias blancas guisadas Empanadillas de atún Ensalada variada Fruta y pan				Ensalada de pasta Chuleta de sajonia Ensalada variada Helado y pan			
V.N.	502	18	19	69	741	40	27	72	610	29	27	62	665	26	21	86	756	27	34	95
Propuesta Cena	Verdura + Carne + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Pasta + Huevo + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta			
	DÍA 11				DÍA 12				DÍA 13				DÍA 14				DÍA 15	
	Lentejas a la jardinera Escalope de pollo Puré de patatas Fruta y pan				Paella hortelana Caballa en aceite Ensalada variada Fruta y pan				Gazpacho andaluz Hamburguesa de ternera Quinoa con albahaca Yogur y pan integral				Ensalada campera Bacalao a la romana Ensalada variada Fruta y pan				Espaguetis carbonara Tortilla francesa Ensalada variada Natillas y pan			
V.N.	731	22	32	102	632	22	32	80	856	36	39	94	662	29	37	68	822	38	26	95
Propuesta Cena	Verdura + Huevo + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Legumbre + Pescado + Fruta				Verdura + Carne + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta			
	DÍA 18				DÍA 19				DÍA 20				DÍA 21				DÍA 22	
	Judías verdes con tomate Rabas de calamar Ensalada variada Fruta y pan				Ensalada de garbanzos Cinta de lomo Ensalada variada Fruta y pan				Espaguetis a la carbonara Salmón al eneldo Tomate a la provenzal Yogur y pan integral				Crema de zanahoria Albóndigas de ternera en salsa Guisantes rehogados Fruta y pan				Arroz con tomate Revuelto de pavo Ensalada variada Helado y pan			
V.N.	619	44	13	44	648	36	25	38	861	43	39	80	685	26	24	87	767	31	22	104
Propuesta Cena	Patata + Huevo + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Legumbre + Pescado + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta			
	DÍA 25				DÍA 26				DÍA 27				DÍA 28				DÍA 29	
	FESTIVO				Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada Fruta y pan				Arroz 3 delicias Bacalao con tomate Ensalada variada Yogur y pan integral				Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas panaderas Fruta y pan				Macarrones boloñesa Croquetas de jamón Ensalada variada Helado y pan			
V.N.					717	27	29	93	770	28	20	52	522	18	28	71	920	38	11	50
Propuesta Cena					Verdura + Pescado + Fruta				Verdura + Carne + Fruta				Legumbre + Huevo + Lácteo				Verdura + Pescado + Fruta			

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Lípidos / Proteínas / 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 ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ