

MENÚ C.C. BILINGÜE DIVINA PASTORA NOVIEMBRE 2016



MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4			
FIESTA		ARROZ CON SALSAS DE TOMATE CASERO (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Rice with tomato and vegetables</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA (P. VERDE, CEBOLLA)^{1,6} GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with vegetables sauce and peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		GUIZO DE JUDÍAS CASERAS (PATATAS, P. VERDE Y ROJO, TOMATE) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ MENESTRA DE VERDURAS <i>Omelette with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		SOPA DE AVE CON FIDEOS^{1,3} (POLLO, ZANAHORIA, J. VERDE, PUERRO) <i>Stew soup with noodles</i> MERLUZA A LA ROMANA^{1,4,11} PATATAS PANADERAS <i>Breaded hake with potatoes</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread</i>			
Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.		Kcal: 820,3 - Prot: 42,02 gr HDC: 100 gr. - Lip: 27,34gr.		Kcal: 789 - Prot: 30,25 gr HDC: 92 gr. - Lip: 26,9 gr.					
LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
MACARRONES CON TOMATE CASERO (TOMATE, CEBOLLA) Y QUESO ^{1,3,7} <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> BACALAO AL HORNO⁴ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Baked fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		COCIDO COMPLETO SOPA CON ESTRELLITAS^{1,3,6,7} <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		JUDÍAS VERDES CON JAMÓN (AJO, JUDIAS VERDES) <i>Vegetables with ham</i> ESTOFADO DE TERNERA HORNO CON PATATAS CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked meat with potatoes and mushroom</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		LENTEJAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE) <i>Legumes with vegetables</i> PALOMETA EN SALSAS (CEBOLLA, AJO, PEREJIL)^{2,4,14} MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables sauce</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		ARROZ CON VERDURAS Y CHAMPIÑONES (J. VERDE, COLIFOR, ALCACHOFA, GUISANTES) <i>Stewed rice with vegetables and mushroom</i> TORTILLA DE ATÚN^{2,3,4,14} LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Tuna omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread</i>	
Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 102 gr. - Lip: 26,9 gr.		Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,68 gr. - Lip: 25,58 gr.		Kcal: 788 - Prot: 26,9 gr HDC: 84 gr. - Lip: 34,7 gr.		Kcal: 798 - Prot: 30,60 gr HDC: 99 gr. - Lip: 28,9 gr.		Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
LENTEJAS CON CHORIZO^{6,7} (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Legumes with sausage and vegetables</i> MUSLOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Baked chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		ARROZ CON SALSAS DE TOMATE CASERO (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Rice with tomato and vegetables</i> MERLUZA EN SALSAS (ZANH., AJO, P. VERDE)⁴ MENESTRA IMPERIAL <i>Baked hake with carrot sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		COCIDO COMPLETO SOPA CON LLUVIA^{1,3,6,7} <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> CAELLA HORNO EN SALSAS (AJO, PEREJIL)^{2,4,14} GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		ESPIRALES CON TOMATE CASERO (AJO, CEBOLLA, TOMATE) Y ATÚN ^{1,2,3,4,14} <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE PATATAS³ ZANAHORIA CRUDAS <i>Potatoes omelette with carrot</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread</i>	
Kcal: 775 - Prot: 37,22 gr HDC: 102 gr. - Lip: 25,80 gr.		Kcal: 824,49 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.		Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,68 gr. - Lip: 25,58 gr.		Kcal: 798 - Prot: 30,60 gr HDC: 99 gr. - Lip: 28,9 gr.		Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.	
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
ESTOFADO DE LENTEJAS (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE) <i>Legumes with vegetables</i> FILETE DE JAMÓN CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled ham with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		MACARRONES CON TOMATE CASERO (AJO, CEBOLLA, TOMATE) Y QUESO ^{1,3,7} <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> BACALAO AL HORNO⁴ CHAPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushroom and garlics</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		JUDÍAS CON VERDURAS Y CHORIZO^{6,7} (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Beans with vegetables and sausage</i> TORTILLA DE JAMÓN YORK³ PATATAS PANADERAS <i>Ham omelette with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		ARROZ CALDOSO CON MAGRO (PATATAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Stewed rice with meat</i> CAZÓN EN SALSAS (TOMATE, CEBOLLA)^{2,4,14} MENESTRA DE VERDURAS <i>Fish with tomato sauce and vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>		CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, ZANAHORIA, PATATA, PUERRO,) <i>Creamed vegetables with croutons</i> PECHUGA DE POLLO EMPANADA^{1,11} ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Breaded chicken with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread</i>	
Kcal: 784 - Prot: 29,3 gr HDC: 91,60 gr. - Lip: 26,9 gr.		Kcal: 769 - Prot: 25,7 gr HDC: 99 gr. - Lip: 27,3 gr.		Kcal: 850,63 - Prot: 41,02 gr HDC: 115,75 gr. - Lip: 24,84gr.		Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 9,20 gr.		Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.	
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30					
ARROZ/COLAS DE RAPE Y VERDURAS^{2,4,14} (CEBOLLA, ZANH., TOMATE) <i>Stew rice with fish</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} MENESTRA DE VERDURAS <i>Cheese omelette with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		COCIDO COMPLETO SOPA CON ESTRELLITAS^{1,3,6,7} <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>		CREMA DE VERDURAS/PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> PALOMETA EMPANADA^{1,2,4,11,14} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} <i>Water/Seasonal fruit/Bread</i>					
Kcal: 799 - Prot: 37,58 gr HDC: 102 gr. - Lip: 25,60 gr.		Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,68 gr. - Lip: 25,58 gr.		Kcal: 781 - Prot: 24,7 gr HDC: 88 gr. - Lip: 26,9 gr.					

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuetes, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos