MENÚ ESCOLAR - 3º- 4º SECUNDARIA Y BACHILLERATO- NOVIEMBRE 2017

ARTURO SORIA Colegio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01-nov	02-nov	03-nov
		NO LECTIVO	*Buffet de ensalada* *Paella con magro de cerdo* *Bacalao al horno en salsa ajo-perejil* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Yogur o fruta*	*Buffet de ensalada* *Crema de legumbres* *Albóndigas en salsa jardinera* *Patatas fritas* *Fruta de temporada*
			Kcal Prot 44 HC 67 Lip 34	Kcal 637 Prot 26 HC 69 Lip 26
			* SOPA VERDURAS + POLLO + FRUTA	* TORTILLA + VERDURAS A LA PLANCHA +YOGUR
06-nov	07-nov	08-nov	09-nov	10-nov
Buffet de ensalada *Macarrones gratinados con tomate y chorizo Ragout de ternera en salsa* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta de temporada*	*Buffet de ensalada* *Crema de calabacín* *Calamares a la romana* *Patatas fritas* *Helado o fruta*	*Buffet de ensalada* *Sopa de cocido* *Cocido completo* *Fruta de temporada*	*NO LECTIVO*	*Buffet de ensalada* *Arroz con tomate* *Tortilla francesa con atún* *Judías verdes salteadas* *Yogur o fruta*
Kcal 669 Prot 31 HC 75 Lip 25	Kcal 728 Prot 29 HC 60 Lip 40	Kcal 897 Prot 46 HC 88 Lip 37		Kcal 677 Prot 33 HC 62 Lip 32
* ENSALADA DE QUINOA + POLLO A LA PLANCHA + YOGUR	* VERDURAS AL WOK CON PAVO + FRUTA	* PESCADO + PURE PATATA + YOGUR		* CROQUETAS + ENSALADA + YOGUR
JORNADA DE ALEMANIA	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov
Buffet de ensalada *Kürbissupe (crema de calabaza)* *Würstchen mit Kartoffelpüree / Kartoffelsalat* *(salchichas alemanas con puré de patatas o ensalada de patata)* *Apfelstrudel (tarta de manzana)*	*Buffet de ensalada* *Judías blancas estofadas* *Rodaja de emperador en salsa* *Ensalada de tomate y maíz* *Yogur o fruta*	*Buffet de ensalada* *Judías verdes con tomate y jamón serrano* *Huevo frito* *Patatas fritas* *Fruta de temporada*	*Buffet de ensalada* *Patatas guisadas con verduras y chorizo* *Filete de pechuga de pollo empanado casero* *Acelgas rehogadas* *Fruta de temporada*	*Buffet de ensalada* *Fideüa de carne y verduritas* *Filete de merluza a la riojana* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Yogur o fruta*
Kcal 900 Prot 32 HC 82 Lip 48	Kcal 667 Prot 39 HC 71 Lip 21	Kcal 748 Prot 32 HC 50 Lip 45	Kcal 777 Prot 35 HC 71 Lip 37	Kcal 598 Prot 30 HC 64 Lip 23
* SOPA VERDURAS + POLLO + YOGUR	* CHULETA DE PAVO + ENSALADA + YOGUR	* PESCADO AL HORNO CON PATATA + FRUTA	* WOK DE VERDURAS CON TERNERA + FRUTA	* CREMA DE CHAMPIÑONES + ROLLITOS JAMÓN YORK Y QUESO + YOGUR
20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov
Buffet de ensalada *Sopa de pollo* *Tortilla española* *Arroz pilaf* *Fruta de temporada*	*Buffet de ensalada* *Espirales con tomate y verduras* *Filetes rusos caseros* *Patatitas fritas* *Yogur o fruta*	*Buffet de ensalada* *Potaje de garbanzos con verduras* *Lomo de bacalao a la marinera* *Ensalada mixta* *Fruta de temporada*	*Buffet de ensalada* *Arroz con pollo y champiñones* *Escalope de magro* *Pisto* *Yogur o fruta*	*Buffet de ensalada* *Crema de verduras* *Salmón en salsa* *Guisantes salteados* *Fruta de temporada*
Kcal 669 Prot 22 HC 88 Lip 24	Kcal 981 Prot 42 HC 112 Lip 38	Kcal 687 Prot 43 HC 58 Lip 29	Kcal 896 Prot 33 HC 66 Lip 55	Kcal 652 Prot 41 HC 45 Lip 32
* PESCADO + CALABACÍN A LA PLANCHA + YOGUR	* CREMA VERDURAS + LOMO DE CERDO + FRUTA	* BERENJENA RELLENA DE CARNE + YOGUR	* SOPA DE PESCADO + TORTILLA + FRUTA	* BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS + YOGUR
27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	
Buffet de ensalada *Lentejas estofadas* *Delicias de pollo al ajillo* *Ensalada mixta con atún* *Helado o fruta*	*Buffet de ensalada* *Crema de calabaza* *Contra asada de cerdo* *Patatas fritas* *Fruta de temporada*	*Buffet de ensalada* *Coditos a la crema de nata y queso* *Filete de merluza a la bilbaína* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta de temporada*	*Buffet de ensalada* *Sopa maravilla* *Ragout de pavo en salsa jardinera* *Arroz rehogado* *Fruta de temporada*	
Kcal 894 Prot 52 HC 71 Lip 41	Kcal 757 Prot 33 HC 59 Lip 41	Kcal 624 Prot 28 HC 75 Lip 22	Kcal 649 Prot 22 HC 88 Lip 22	
* PESCADO EN SALSA VERDE + ENSALADA DE TOMATE + FRUTA	* FILETE DE TERNERA + ENSALADA + YOGUR	* REVUELTO DE HUEVO CON TRIGUEROS Y GAMBAS + YOGUR	* ESPINACAS A LA CREMA + LOMO DE CERDO + FRUTA	

E: Energía P: Proteína L: Lípidos HC: Hidratos de Carbono

*** Recomendaciones para las cenas**

BUFFET DE ENSALADAS (a partir de 4º PRIM.): se elaboran ensaladas de distintas variedades todos los días aparte del menú.

- DIARIO: lechuga, tomate, maíz y zanahoria.

- VARIEDADES: Ensalada César, Ensalada de pimientos de piquillo, Endivias con salsa Roquefort, Ensalada mixta con atún, Ensalada de espárragos, Ensalada verde, Ensalada de pasta, Ensalada de arroz, Ensalada de patatas (con o sin ali-oli)…

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.
Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.