

	CENTRO DE P.R. TORREALBA		MENU Ed. 00
	MENUS COMEDOR ESCOLAR INVIERNO		Noviembre 2016 Página 1 de 6

MENÚ SEMANA 1					
INVIERNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^{er} PLATO	Lentejas con verduras (cebolla, zanahoria, pimiento verde, tomate, ajos y patata)	Arroz con magro y costilla de cerdo y verduras (cebolla, ajo, pimiento verde y rojo).	Garbanzos con arroz, patata, zanahoria y patatas.	Albóndigas de pollo en salsa (ajo, cebolla) con patatas dado al horno.	Pisto Andaluz (Calabacín, tomate, pimiento, berenjena y cebolla)
2 ^o PLATO	Boquerones fritos + Ensalada 4: Tomate picado	Ensalada 9: picadillo de pepino, tomate y atún.	Revuelto de espárragos	Ensalada 1: Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz, aceitunas verdes y pimiento verde	Lomo de merluza en salsa (cebolla y ajo) + Escarola con ajos fritos
POSTRE	Manzana	Plátano	Pera	Naranja	Yogur
PAN	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan integral
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	13-18 AÑOS				

RECOMENDACIONES

Si has comido... Debes de cenar...

COMIDA

1º PLATO
Pasta, arroz, legumbre

Verdura

2º PLATO

Carne
Pescado
Huevo

GUARNICIÓN

Verdura

Patata

POSTRE

Fruta
Lácteo

CENA

1º PLATO

Verdura, puré de verduras, ensalada

Sopa, puré de patata, arroz, ensalada de pasta

2º PLATO

Pescado o huevo
Carne o huevo
Carne o pescado

GUARNICIÓN

Verdura o patata

Verdura o ensalada

POSTRE

Fruta o lácteo
Fruta

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS: En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 1169/2011, CPR TORREALBA tiene disponible para su consulta, la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. No obstante, se informa que cualquier alimento producido en nuestra cocina es susceptible de aportar trazas de cualquier tipo de alérgeno.

	CENTRO DE P.R. TORREALBA		MENU Ed. 00 Noviembre 2016 Página 2 de 6
	MENUS COMEDOR ESCOLAR INVIERNO		

MENÚ SEMANA 2					
INVIERNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^{er} PLATO	Sopa de ave con fideos	Macarrones boloñesa (carne picada ternera, cebolla, ajo, tomate triturado, tomate frito, queso rallado)	Alubias con verduras (cebolla, zanahorias, pimiento verde, ajo y patata)	Filete de lomo al horno con judías verdes salteadas	Crema de calabacín (calabacín, cebolla y patata)
2 ^o PLATO	Caballa en conserva + Ensalada 4: Tomate picado	Tortilla francesa + Ensalada 7: Lechuga, zanahorias y aceitunas	Bacaladillas fritas + Ensalada 6: Picadillo de tomate, pimiento, maíz y cebolla	Ensalada 2: Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, aceitunas, pepino, atún y huevo duro	Tempera a la jardinera (guisantes, alcachofas, judías verdes, ajo)
POSTRE	Manzana	Plátano	Pera	Uva	Yogur
PAN	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan integral
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	13-18 AÑOS				

RECOMENDACIONES

Si has comido... Debes de cenar...

COMIDA

1^o PLATO
Pasta, arroz, legumbre

Verdura

CENA

1^o PLATO
Verdura, puré de verduras, ensalada

Sopa, puré de patata, arroz, ensalada de pasta

2^o PLATO

Carne
Pescado
Huevo
GUARNICIÓN
Verdura
Patata

Pescado o huevo
Carne o huevo
Carne o pescado
GUARNICIÓN
Verdura o patata
Verdura o ensalada

POSTRE

Fruta
Lácteo

POSTRE
Fruta o lácteo
Fruta

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS: En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 1169/2011, CPR TORREALBA tiene disponible para su consulta, la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. No obstante, se informa que cualquier alimento producido en nuestra cocina es susceptible de aportar trazas de cualquier tipo de alérgeno.



M^{ra} Pilar Calvo Priego
Dietista-Nutricionista N° Col. AND005533-Nutricionista

	CENTRO DE P.R. TORREALBA		MENU Ed. 00 Noviembre 2016 Página 3 de 6
	MENUS COMEDOR ESCOLAR INVIERNO		

MENÚ SEMANA 3					
INVIERNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^{er} PLATO	Lentejas con verduras (cebolla, zanahorias, pimiento verde, ajo y patata)	Patatas guisadas con ternera (ajo, cebolla, pimiento verde y rojo, zanahoria, tomate y puerro)	Lentejas con verduras (cebolla, zanahoria, pimiento verde, tomate, ajos y patata)	Espaguetis carbonara (nata, jamón york, cebolla)	Menestra de verduras
2 ^o PLATO	Tilapia al horno en salsa de tomate y cebolla	Ensalada 9: Picadillo de atún, pepino y tomate	Lomo de merluza en salsa (cebolla, ajo) + Escarola con ajos fritos	Revuelto de espárragos	San Jacobo de lomo + Ensalada 4: Tomate picado
POSTRE	Manzana	Plátano	Pera	Naranja	Yogur
PAN	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan integral
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	13-18 AÑOS				

RECOMENDACIONES

Si has comido... Debes de cenar...

COMIDA	CENA
1 ^o PLATO Pasta, arroz, legumbre	1 ^o PLATO Verdura, puré de verduras, ensalada
Verdura	Sopa, puré de patata, arroz, ensalada de pasta
2 ^o PLATO Carne	2 ^o PLATO Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN Verdura	GUARNICIÓN Verdura o patata
Patata	Verdura o ensalada
POSTRE Fruta	POSTRE Fruta o lácteo
Lácteo	Fruta

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS: En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 1169/2011, CPR TORREALBA tiene disponible para su consulta, la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. No obstante, se informa que cualquier alimento producido en nuestra cocina es susceptible de aportar trazas de cualquier tipo de alérgeno.



M^{ra} Pilar Calvo Priego
Dietista-Nutricionista N° Col. AND00552

	CENTRO DE P.R. TORREALBA		MENU Ed. 00 Noviembre 2016 Página 4 de 6
	MENUS COMEDOR ESCOLAR INVIERNO		

MENÚ SEMANA 4					
INVIERNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^{er} PLATO	Sopa de arroz	Macarrones con tomate triturado y atún	Cocido con garbanzos, patata, zanahoria, judía verde, panceta, tocino, manteca de cerdo.	Albóndigas de pollo con tomate natural triturado patatas al horno	Judías verdes salteadas (ajo)
2 ^o PLATO	Tortilla de patata al horno + Ensalada 7: Lechuga, zanahoria y aceitunas	Cazón al horno + Calabacín salteado	Ensalada 10: Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, aceitunas, pepino y huevo duro	Ensalada 9: Picadillo de atún, pepino y tomate	Salchichas de pollo/cerdo con patata alioli
POSTRE	Manzana	Plátano	Pera	Uva	Yogur
PAN	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan integral
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	13-18 AÑOS				

RECOMENDACIONES

Si has comido... Debes de cenar...

COMIDA	CENA
1 ^o PLATO Pasta, arroz, legumbre	1 ^o PLATO Verdura, puré de verduras, ensalada
Verdura	Sopa, puré de patata, arroz, ensalada de pasta
2 ^o PLATO Carne Pescado Huevo	2 ^o PLATO Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
GUARNICIÓN Verdura	GUARNICIÓN Verdura o patata
Patata	Verdura o ensalada
POSTRE Fruta Lácteo	POSTRE Fruta o lácteo Fruta

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS: En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 1169/2011, CPR TORREALBA tiene disponible para su consulta, la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. No obstante, se informa que cualquier alimento producido en nuestra cocina es susceptible de aportar trazas de cualquier tipo de alérgeno.

	CENTRO DE P.R. TORREALBA		MENU Ed. 00
	MENUS COMEDOR ESCOLAR INVIERNO		Noviembre 2016 Página 5 de 6

MENÚ SEMANA 5					
INVIERNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^{er} PLATO	Sopa de ave con fideos	Alubias con estofadas (cebolla, zanahoria, pimiento verde, tomate, ajo, patata, chorizo y morcilla)	Arroz a la cubana con tomate frito	Tilapia al horno en salsa de tomate y cebolla + Patata panadera al horno	Crema de verduras (puré de patata, coliflor, zanahoria, judía verde, queso)
2 ^o PLATO	Calamares fritos + Escarola con ajitos	Ensalada 8: Lechuga, tomate y atún	Huevo frito con patatas dado al horno	Ensalada 7: Lechuga, zanahorias y aceitunas verdes.	Pollo asado con patatas al horno
POSTRE	Manzana	Plátano	Pera	Naranja	Yogur
PAN	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan blanco	2 rebanadas de pan integral
BEBIDA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
GRUPO DE EDAD	13-18 AÑOS				

RECOMENDACIONES

Si has comido... Debes de cenar...

COMIDA	CENA
1 ^o PLATO Pasta, arroz, legumbre	1 ^o PLATO Verdura, puré de verduras, ensalada
Verdura	Sopa, puré de patata, arroz, ensalada de pasta
2 ^o PLATO Carne	2 ^o PLATO Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN Verdura	GUARNICIÓN Verdura o patata
Patata	Verdura o ensalada
POSTRE Fruta	POSTRE Fruta o lácteo
Lácteo	Fruta

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS: En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 1169/2011, CPR TORREALBA tiene disponible para su consulta, la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. No obstante, se informa que cualquier alimento producido en nuestra cocina es susceptible de aportar trazas de cualquier tipo de alérgeno.

M^a Pilar Calvo Priego
Dietista-Nutricionista N^o Col. AND005521a-Nutricionista