

## Menú Basal Febrero 2016 Colegio Poeta Pla y Beltrán

|                       | LUNES 1                                                                                                                                                                | MARTES 2                                                                                                                                                                                             | MIÉRCOLES 3                                                                                                                                                                                                                                                                | JUEVES 4                                                                                                                                                                                                                                 | VIERNES 5                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida                | Macarrons amb tonyina<br>(Macarrones con atún)<br><br>Filet de pollastre<br>(filete de pollo)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan)               | Crema de verdures (Crema de verduras)<br><br>lluç en salsa amb carlotes baby (Merluza en salsa con zanahorias baby)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita en almívar i pa (Fruta en almívar y Pan) | Sopa de Peix (Sopa de Pescado)<br><br>Cinta de llong amb creïlles (Cinta de lomo con Patatas)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan)                                                                                                                   | Mongetes estofades (alubias estofadas)<br><br>Mer arrebossat (Mero rebozado)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan)                                                                                                  | Arròs a la cubana (Arroz a la cubana)<br><br>(Salsitxes i ous fregits (salchichas y huevos fritos)<br><br>Amanida Especial (Ensalada Especial 1)<br><br>Flam i pa (Flan y Pan)                 |
| Valoració Nutricional | E   P   L   HC<br>728,5   35,4   29,24   97,5                                                                                                                          | E   P   L   HC<br>677,5   41,4   30,24   60,5                                                                                                                                                        | E   P   L   HC<br>749,5   46,4   27,2   71,5                                                                                                                                                                                                                               | E   P   L   HC<br>831   48,5   29,48   98                                                                                                                                                                                                | E   P   L   HC<br>818   30   24,88   123,1                                                                                                                                                     |
| Propuesta Cenas       | Verdura+ Huevo+ Lácteo                                                                                                                                                 | Pasta+ carne+ Fruta                                                                                                                                                                                  | Verdura+ Pescado+ Lácteo                                                                                                                                                                                                                                                   | Patata+ave+ Fruta                                                                                                                                                                                                                        | Verdura+ Pescado+ Fruta                                                                                                                                                                        |
|                       | LUNES 8                                                                                                                                                                | MARTES 9                                                                                                                                                                                             | MIÉRCOLES 10                                                                                                                                                                                                                                                               | JUEVES 11                                                                                                                                                                                                                                | VIERNES 12                                                                                                                                                                                     |
| Comida                | Canelones al bruyén (canelones al gratén)<br><br>Filet d'abadejo a la planxa (lomo de abadejo a la plancha)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan) | Sopa de carn (Sopa de menudillos)<br><br>Vedella en salsa amb creïlles (Ternera en salsa con patatas)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan)                                     | Crema de Carabasseta (Crema de calabacín)<br><br>Trita de tonyina (tortilla de atún)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Crema i pa (natillas y Pan)                                                                                                                          | Ensalada de pasta<br><br>Hamburguesas<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan)                                                                                                                                         | Paella mixta (pollastre i conill)<br><br>Paella mixta (pollo y conejo)<br><br>Amanida Especial (Ensalada Especial 2)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan)                                          |
| Valoració Nutricional | E   P   L   HC<br>799   43,5   26,48   104                                                                                                                             | E   P   L   HC<br>881   45,5   55,48   73                                                                                                                                                            | E   P   L   HC<br>728   26,0   35,9   71,1                                                                                                                                                                                                                                 | E   P   L   HC<br>924   41,5   37,48   106                                                                                                                                                                                               | E   P   L   HC<br>671,5   24,4   15,24   114,5                                                                                                                                                 |
| Propuesta Cenas       | Verdura+ Carne+ Fruta                                                                                                                                                  | Arroz+ Pescado+ Lácteo                                                                                                                                                                               | Patata+ Ave+ Fruta                                                                                                                                                                                                                                                         | Verdura+ Pescado+ Lácteo                                                                                                                                                                                                                 | Verdura+ Huevo+ fruta                                                                                                                                                                          |
|                       | LUNES 15                                                                                                                                                               | MARTES 16                                                                                                                                                                                            | MIÉRCOLES 17                                                                                                                                                                                                                                                               | JUEVES 18                                                                                                                                                                                                                                | VIERNES 19                                                                                                                                                                                     |
| Comida                | Macarrons bolonyesa (macarrones Boloñesa)<br><br>lluç en salsa verd (Merluza en salsa verde)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan)                | Arròs a la cubana (Arroz a la cubana)<br><br>(Salsitxes i ous fregits (salchichas y huevos fritos)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Lacti i pa (Lácteo y Pan)                                        | Sopa d'Olla (Sopa de cocido)<br><br>Olla completa (cigrons, carlota, col, creïlla, Xorig, carn magra d'au i vedella) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, col, patata, chorizo, carne magra de ave y ternera)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan) | Creïlles guisades amb sèpia (Patatas guisadas con sepia)<br><br>Nuggets de pollastre (Nuggets de pollo)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan)                                                                       | Fideuà<br><br>(pasta, peix, marisc) (Pasta, pescado, marisco)<br><br>Amanida Especial (Ensalada Especial 3)<br><br>Flam i pa (Flan y Pan)                                                      |
| Valoració Nutricional | E   P   L   HC<br>824,5   47,4   30,24   107,5                                                                                                                         | E   P   L   HC<br>774   28   23,88   116,1                                                                                                                                                           | E   P   L   HC<br>845   33,8   39,6   92,2                                                                                                                                                                                                                                 | E   P   L   HC<br>889   29,5   41,5   101,0                                                                                                                                                                                              | E   P   L   HC<br>846   33   25,88   123,1                                                                                                                                                     |
| Propuesta Cenas       | Verdura+ Ave+ Lácteo                                                                                                                                                   | Verdura+ Pescado+ Fruta                                                                                                                                                                              | Patata+ Pescado+ Fruta                                                                                                                                                                                                                                                     | Arroz+ carne+ Fruta                                                                                                                                                                                                                      | Verdura+ Huevo+ Lácteo                                                                                                                                                                         |
|                       | LUNES 22                                                                                                                                                               | MARTES 23                                                                                                                                                                                            | MIÉRCOLES 24                                                                                                                                                                                                                                                               | JUEVES 25                                                                                                                                                                                                                                | VIERNES 26                                                                                                                                                                                     |
| Comida                | Espaguetis Napolitana (espaguetis napolitana)<br><br>Panga en salsa verd (Filete de Panga en salsa verde)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan)   | Sopa de Peix (Sopa de Pescado)<br><br>Pollastre amb verdures (pechuga de pollo con verduras)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan)                                              | Llenties guisades (Lentejas guisadas)<br><br>Filets de llong fresc (filetes de lomo fresco)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan)                                                                                                                     | Crema de carabasseta, bajoquetes, carlota, formatge ratllat (crema de calabacín, judías verdes, zanahoria, queso rallado)<br><br>Calamars a la romana (Calamares a la Romana)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan) | Arròs amb verdures, cigrons i pollastre<br><br>(Arroz con verduras, garbanzos y pollo)<br><br>Amanida Especial (Ensalada Especial 4)<br><br>Bresquilla en almívar (melocotón en almívar y Pan) |
| Valoració Nutricional | E   P   L   HC<br>887   48   25,88   119,1                                                                                                                             | E   P   L   HC<br>819   45,8   34,6   82,2                                                                                                                                                           | E   P   L   HC<br>767   42,5   27,5   90,0                                                                                                                                                                                                                                 | E   P   L   HC<br>802   17,5   40   98,0                                                                                                                                                                                                 | E   P   L   HC<br>829   29,5   16,48   147                                                                                                                                                     |
| Propuesta Cenas       | Verdura+ carne+ Lácteo                                                                                                                                                 | Patata+ huevo+ Fruta                                                                                                                                                                                 | Arroz+ pescado+ Lácteo                                                                                                                                                                                                                                                     | Pasta+ Ave+ Fruta                                                                                                                                                                                                                        | Verdura+ Pescado+ Fruta                                                                                                                                                                        |
|                       | LUNES 29                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
| Comida                | Macarrons amb tonyina (Macarrones con atún)<br><br>cuixet de pollastre en salsa (Muslito de pollo en salsa)<br><br>Amanida (Ensalada)<br><br>Fruita i pa (Fruta y Pan) |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
| Valoració Nutricional | E   P   L   HC<br>805   37,5   29,48   114                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
| Propuesta Cenas       | Verdura+ Carne+ Fruta                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, cebolla, Zanahoria...)

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

www.mediterranea-catering.es

## Menú sin gluten Febrero 2016 Colegio Poeta Pla y Beltrán

|                 | LUNES 1                                                                         | MARTES 2                                                                                        | MIÉRCOLES 3                                                                                                                                          | JUEVES 4                                                                                 | VIERNES 5                                                                                    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida          | Pasta s/g con atún<br>Filete de pollo<br>Ensalada<br>Fruta y pan                | Crema de verduras<br>Merluza en salsa con zanahorias baby<br>Ensalada<br>Fruta en almíbar y Pan | Sopa de Pescado (pasta s/g)<br>Cinta de lomo con Patatas<br>Ensalada<br>Fruta y pan                                                                  | Alubias estofadas<br>Mero al horno<br>Ensalada<br>Fruta y pan                            | Arroz a la cubana<br>(salchichas y huevos fritos)<br>Ensalada Especial 1<br>Flan s/g y Pan   |
| Propuesta Cenas | Verdura+ Huevo+ Lácteo                                                          | Pasta+ carne+ Fruta                                                                             | Verdura+ Pescado+ Lácteo                                                                                                                             | Patata+ave+ Fruta                                                                        | Verdura+ Pescado+ Fruta                                                                      |
|                 | LUNES 8                                                                         | MARTES 9                                                                                        | MIÉRCOLES 10                                                                                                                                         | JUEVES 11                                                                                | VIERNES 12                                                                                   |
| Comida          | Pasta s/g con tomate<br>Lomo de abadejo a la plancha<br>Ensalada<br>Fruta y pan | Sopa de fideos s/g<br>Ternera en su jugo con patatas<br>Ensalada<br>Fruta y pan                 | Crema de calabacín<br>Tortilla de atún<br>Ensalada<br>Natillas s/g y Pan                                                                             | Ensalada de pasta s/g<br>Filete de pollo<br>Ensalada<br>Fruta y pan                      | Arroz con verduras<br>garbanzos y pollo<br>Ensalada Especial 2<br>Fruta y pan                |
| Propuesta Cenas | Verdura+ Carne+ Fruta                                                           | Arroz+ Pescado+ Lácteo                                                                          | Patata+ Ave+ Fruta                                                                                                                                   | Verdura+ Pescado+ Lácteo                                                                 | Verdura+ carne+ fruta                                                                        |
|                 | LUNES 15                                                                        | MARTES 16                                                                                       | MIÉRCOLES 17                                                                                                                                         | JUEVES 18                                                                                | VIERNES 19                                                                                   |
| Comida          | Pasta s/g boloñesa<br>Merluza en salsa<br>Ensalada<br>Fruta y pan               | Arroz a la cubana<br>(salchichas y huevos fritos)<br>Ensalada<br>Lácteo y Pan                   | Sopa de cocido (fideos s/g)<br>Cocido completo (garbanzos, zanahoria, col, patata, chorizo, carne magra de ave y ternera)<br>Ensalada<br>Fruta y pan | Patatas guisadas con sepia<br>Filete de pollo<br>Ensalada<br>Fruta y pan                 | Fideuá<br>(Pasta SIN GLUTEN, pescado, marisco)<br>Ensalada Especial 3<br>Flan S/G y Pan      |
| Propuesta Cenas | Verdura+ Ave+ Lácteo                                                            | Verdura+ Pescado+ Fruta                                                                         | Patata+ Pescado+ Fruta                                                                                                                               | Arroz+ carne+ Fruta                                                                      | Verdura+ Huevo+ Lácteo                                                                       |
|                 | LUNES 22                                                                        | MARTES 23                                                                                       | MIÉRCOLES 24                                                                                                                                         | JUEVES 25                                                                                | VIERNES 26                                                                                   |
| Comida          | Espaguetis Napolitana<br>Panga en salsa<br>Ensalada<br>Fruta y pan              | Sopa de Pescado (pasta s/g)<br>Pechuga de pollo con verduras<br>Ensalada<br>Fruta y pan         | Lentejas guisadas<br>Filetes de lomo fresco<br>Ensalada<br>Fruta y pan                                                                               | Crema de calabacín, judías verdes, zanahoria<br>Huevos fritos<br>Ensalada<br>Fruta y pan | Arroz con verduras<br>garbanzos y pollo<br>Ensalada Especial 4<br>Melocotón en almíbar y Pan |
| Propuesta Cenas | Verdura+ carne+ Lácteo                                                          | Patata+ huevo+ Fruta                                                                            | Arroz+ pescado+ Lácteo                                                                                                                               | Pasta+ Ave+ Fruta                                                                        | Verdura+ Pescado+ Fruta                                                                      |
|                 | LUNES 29                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                                                          |                                                                                              |
| Comida          | Pasta s/g con atún<br>Pollo asado<br>Ensalada<br>Fruta y pan                    |                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                                                          |                                                                                              |
| Propuesta Cenas | Verdura+ Carne+ Fruta                                                           |                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                                                          |                                                                                              |

NO SE UTILIZARÁN CALDOS CONCENTRADOS, HARINA DE TRIGO NI CUALQUIER OTRO INGREDIENTE QUE PUDIERA CONTENER GLUTEN

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, cebolla, Zanahoria...) SIN FIAMBRES NI QUESO

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA