COLEGIO ALEMÁN **TIPO MENÚ: Normal**

ABRIL		**1** Alubia blanca con verdura Filete de panga romana con mahonesa Quesito y Membrillo **Kcal 967 P. 43 Lip. 50 H.C. 89**	**2** Puré de calabaza y zanahorias Redondo de ternera en salsa Fruta **Kcal 911 P. 44 Lip. 30 H.C. 114**	**3** Lentejas con chorizo Tortilla de patata con ensalada Yogurt **Kcal 1058 P. 45 Lip. 43 H.C. 124**	**4** Paella Empanadillas de Atún con Lechuga Fruta **Kcal 1137 P. 31 Lip. 42 H.C. 163**
	7 Sopa de fideo con york y huevo Estofado de pavo Fruta **Kcal 921 P. 40 Lip. 45 H.C. 87**	**8** Alubias rojas con chorizo Salchichas c/tomate y patatas fritas nat. Yogurt **Kcal 949 P. 43 Lip. 43 H.C. 103**	**9** Puré de acelgas y espinacas Muslo de pollo asado con lechuga Fruta **Kcal 914 P. 47 Lip. 30 H.C. 108**	**10** Espaguetis boloñesa Pescado fresco con limón Natillas de Chocolate Blanco **Kcal 1018 P. 44 Lip. 40 H.C. 126**	**11** Garbanzos con verdura Filete de guiarra empanado con lechuga Fruta **Kcal 960 P. 44 Lip. 38 H.C. 113**
	14 Lentejas con chorizo Albóndigas de ave salsa jardinera Fruta **Kcal 985 P. 48 Lip. 40 H.C. 108**	**15** Vainas/ Ensalada de pasta Tortilla de patata con pimientos Yogurt **Kcal 992 P. 30 Lip. 51 H.C. 105**	**16** Marmita de Sepia Pechugas pollo en salsa de champiñón Fruta **Kcal 928 P. 46 Lip. 33 H.C. 118**	**17** Alubia blanca con verdura Filete de merluza en salsa verde Melocotón en almíbar **Kcal 945 P. 43 Lip. 34 H.C. 120**	**18** Arroz con tomate Escalope de cerdo con lechuga Fruta **Kcal 1083 P. 39 Lip. 41 H.C. 144**
	21 Porrusalda Croquetas con jamón york y ensalada Fruta **Kcal 936 P. 34 Lip. 39 H.C. 110**	**22** Garbanzos con verdura Pescado fresco con limón Flan vainilla **Kcal 979 P. 47 Lip. 40 H.C. 113**	**23** Sopa de estrellas con york y huevo Redondo de pavo al horno Fruta **Kcal 935 P. 37 Lip. 42 H.C. 97**	**24** Macarrones con atún Tortilla de patata con ensalada Yogurt **Kcal 1069 P. 37 Lip. 43 H.C. 139**	**25** Puré de verdura Muslo pollo asado con patatas naturales Fruta **Kcal 957 P. 66 Lip. 28 H.C. 113**
	28 Alubia pinta con verdura Hamburguesas de carne en salsa Fruta **Kcal 960 P. 44 Lip. 40 H.C. 109**	**29** Arroz con mejillones Pechugas pollo rebozadas c/pimientos Yogurt Griego **Kcal 1010 P. 46 Lip. 38 H.C. 127**	**30** Patatas a la riojana Merluza romana con lechuga Fruta **Kcal 956 P. 39 Lip. 37 H.C. 121**		
MAYO					**2** Vainas/ Ensalada mixta San Jacobos con lechuga y zanah. Fruta **Kcal 986 P. 35 Lip. 52 H.C. 90**
	5 Sopa de ave con fideos Filete de panga romana con mahonesa Fruta **Kcal 909 P. 39 Lip. 44 H.C. 93**	**6** Alubias blancas Salchichas c/tomate y patatas fritas nat. Yogurt **Kcal 957 P. 40 Lip. 45 H.C. 101**	**7** Puré de acelgas y espinacas Muslo pollo asado c/lechuga y zanahoria Fruta **Kcal 900 P. 47 Lip. 30 H.C. 108**	**8** Espaguetis con tomate Lomo adobado con pimientos rojos Natillas **Kcal 1141 P. 48 Lip. 50 H.C. 128**	**9** Garbanzos con verdura Tortilla de patata con ensalada Fruta **Kcal 1046 P. 36 Lip. 43 H.C. 132**
	12 Lentejas estofadas Albóndigas de ave salsa jardinera Fruta **Kcal 985 P. 48 Lip. 40 H.C. 108**	**13** Arroz con tomate Cabezada asada en salsa manzana Danonino **Kcal 1044 P. 47 Lip. 33 H.C. 146**	**14** Patatas en salsa verde Pescado fresco con lechuga Fruta **Kcal 947 P. 40 Lip. 38 H.C. 118**	**15** Alubia pinta con verdura Pechuga de pollo rebozada c/pimientos Yogurt **Kcal 953 P. 56 Lip. 35 H.C. 109**	**16** Puré de verdura/ Ensalada de pasta Palitos de Merluza con llimón Fruta **Kcal 883 P. 39 Lip. 34 H.C. 110**
	19 Sopa de estrellas con york y huevo Tortilla de patata con ensalada Fruta **Kcal 929 P. 30 Lip. 42 H.C. 111**	**20** Alubia blanca con verdura Pescado fresco a la romana con limón Yogurt **Kcal 925 P. 49 Lip. 37 H.C. 104**	**21** Porrusalda Carne Guisada de ternera Fruta **Kcal 950 P. 46 Lip. 33 H.C. 117**	**22** Coditos Napolitana Escalope de cerdo con pimientos Quesito y Membrillo **Kcal 1066 P. 44 Lip. 52 H.C. 108**	**23** Garbanzos con chorizo Muslo de pollo asado con verduras Fruta **Kcal 990 P. 75 Lip. 35 H.C. 105**
	26 Lentejas con chorizo Filete de panga romana c/mahonesa Fruta **Kcal 1042 P. 48 Lip. 45 H.C. 112**	**27** Paella Croquetas con jamón york y ensalada Danissimo **Kcal 1139 P. 42 Lip. 50 H.C. 135**	**28** Marmitako Estofado de pavo Fruta **Kcal 1063 P. 46 Lip. 48 H.C. 108**	**29** Alubia pinta con verdura Tortilla de patata con ensalada Yogurt **Kcal 1009 P. 40 Lip. 42 H.C. 122**	**30** Puré calabaza y zanahorias/ Ensalada Pechugas pollo en salsa de champiñón Fruta **Kcal 908 P. 42 Lip. 32 H.C. 118**
JUNIO	**2** Sopa de fideos Hamburguesa de ave salsa jardinera Fruta **Kcal 925 P. 43 Lip. 43 H.C. 91**	**3** Garbanzos con verdura Muslo pollo asado con patatas naturales Danonino **Kcal 982 P. 79 Lip. 30 H.C. 100**	**4** Vainas con patatas Redondo de ternera en salsa Fruta **Kcal 923 P. 45 Lip. 35 H.C. 105**	**5** Macarrones con tomate Filete trucha asalmonada horno/limón Yogurt **Kcal 988 P. 44 Lip. 44 H.C. 107**	**6** Alubia blanca Lomo con lechuga Fruta **Kcal 1019 P. 47 Lip. 43 H.C. 112**
	9 Lentejas con chorizo Roti de pavo Fruta **Kcal 1056 P. 47 Lip. 42 H.C. 117**	**10** Puré de acelgas y espinacas San Jacobo con pimientos Yogurt **Kcal 1014 P. 39 Lip. 50 H.C. 102**	**11** Patatas en salsa verde Albóndigas de vacuno salsa jardinera Fruta **Kcal 1051 P. 45 Lip. 47 H.C. 117**	**12** Alubia pinta con verdura Pechugas pollo rebozadas con lechuga Flan vainilla **Kcal 958 P. 52 Lip. 38 H.C. 107**	**13** Paella Filete de merluza en salsa verde Fruta **Kcal 998 P. 39 Lip. 36 H.C. 135**
	16 Sopa de estrellas Tortilla de patata con ensalada Fruta **Kcal 929 P. 30 Lip. 42 H.C. 111**	**17** Garbanzos con verdura Filete de panga romana con mahonesa Danissimo **Kcal 1044 P. 49 Lip. 47 H.C. 109**	**18** Puré de verdura Muslo de pollo asado con patatas chips Fruta **Kcal 981 P. 67 Lip. 30 H.C. 116**	**19** Lentejas con chorizo Croquetas con jamón york y ensalada Yogurt **Kcal 1031 P. 48 Lip. 46 H.C. 106**	**20** Arroz con tomate Pizza Copa de chocolate **Kcal 1014 P. 25 Lip. 28 H.C. 174**

CATERING **TIPO MENÚ: Régimen Limpio**

ABRIL-08		**1** Alubia blanca con verdura Filete de panga plancha con limón Yogurt natural	**2** Puré de verdura Redondo ternera en salsa Fruta	**3** Lentejas con verdura Merluza al horno Yogurt natural	**4** Arroz blanco Pechuga de pollo plancha con lechuga Fruta
	7 Sopa de fideo sin tropiezo Pavo cocido con verdura Fruta	**8** Alubia pinta con verdura Filete de merluza al horno Yogurt natural	**9** Puré de acelgas y espinacas Muslo de pollo asado con lechuga Fruta	**10** Espaguetis blancos Pescado fresco a la plancha con limón Yogurt natural	**11** Garbanzos con verdura Pechuga de pollo plancha con lechuga Fruta
	14 Lentejas con verdura Filete de gallo horno con refrito Fruta	**15** Vainas rehogadas Muslo de pollo asado con verdura Yogurt natural	**16** Patatas con verdura Pechuga de pollo plancha con verdura Fruta	**17** Alubia blanca con verdura Filete de merluza en salsa suave Yogurt natural	**18** Arroz blanco Estofado de ternera Fruta
	21 Porrusalda Pechuga pavo plancha c/lechuga Fruta	**22** Garbanzos con verdura Filete de panga plancha con refrito Yogurt natural	**23** Sopa de estrellas sin tropiezos Pavo cocido con verdura Fruta	**24** Macarrones Blancos Merluza al horno con refrito Yogurt natural	**25** Puré de verdura Muslo de pollo asado con verdura Fruta
	28 Alubia pinta con verdura Redondo ternera en salsa Fruta	**29** Arroz blanco Pechuga de pollo plancha con verdura Yogurt natural	**30** Patatas con verdura Filete de merluza al horno con refrito Fruta		
MAYO-08					**2** Vainas rehogadas Filete vacuno a la plancha con verdura Fruta
	5 Sopa de ave sin tropiezos Filete de panga plancha con limón Fruta	**6** Alubias blancas con verdura Pavo cocido con verdura Yogurt natural	**7** Puré de acelgas y espinacas Muslo de pollo asado con verdura Fruta	**8** Espaguetis blancos Bacalao horno Yogurt natural	**9** Garbanzos con verdura Pechuga de pollo plancha con lechuga Fruta
	12 Lentejas con verdura Filete de gallo horno con refrito Fruta	**13** Arroz blanco Redondo ternera en salsa Yogurt natural	**14** Patatas con verdura Pescado fresco plancha con lechuga Fruta	**15** Alubias pintas con verdura Pechuga de pollo plancha con verdura Yogurt natural	**16** Puré de verdura Muslo de pollo asado con lechuga Fruta
	19 Sopa de estrellas sin tropiezos Pechuga de pollo plancha con lechuga Fruta	**20** Alubias blancas con verdura Filete de merluza en salsa suave Yogurt natural	**21** Porrusalda Carne cocida con verdura Fruta	**22** Coditos blancos Filete de panga plancha con lechuga Yogurt natural	**23** Garbanzos con verdura Muslo de pollo asado con verdura Fruta
	26 Lentejas con verdura Filete de panga plancha con limón Fruta	**27** Arroz blanco Filete de vacuno plancha con lechuga Yogurt natural	**28** Patatas con verdura Pavo cocido con verdura Fruta	**29** Alubias pintas con verdura Merluza al horno con refrito Yogurt natural	**30** Puré de verdura Pechuga de pollo plancha con verdura Fruta
JUNIO-08	**2** Sopa de fideo sin tropiezo Merluza plancha con lechuga Fruta	**3** Garbanzos con verdura Muslo de pollo asado con verdura Yogurt natural	**4** Vainas rehogadas Redondo ternera en salsa Fruta	**5** Macarrones Blancos Filete de trucha asalmonada horno/limón Yogurt natural	**6** Alubias blancas con verdura Pechuga de pollo plancha con lechuga Fruta
	9 Lentejas con verdura Muslo de pollo asado con lechuga Fruta	**10** Puré de acelgas y espinacas Bacalao horno con refrito Yogurt natural	**11** Patatas con verdura Carne cocida con verdura Fruta	**12** Alubias pintas con verdura Pechuga de pollo plancha con lechuga Yogurt natural	**13** Arroz blanco Filete de merluza en salsa suave Fruta
	16 Sopa de fideo sin tropiezo Redondo ternera en salsa Fruta	**17** Garbanzos con verdura Filete de panga plancha con limón Yogurt natural	**18** Puré de verdura Muslo de pollo asado con verdura Fruta	**19** Lentejas con verdura Merluza al horno con refrito Yogurt natural	**20** Arroz blanco Pechuga de pavo plancha con lechuga Yogurt natural

AÑO: 2008
MES: ABRIL
TIPO MENÚ : Régimen No Lácteo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Alubia blanca con verdura Filete de panga plancha con limón Yogurt de soja Kcal 893 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 43 H.C(gr.) 101	**2** Puré de verdura Redondo ternera en salsa Fruta Kcal 911 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 44 H.C(gr.) 114	**3** Lentejas con verdura Merluza al horno Yogurt de soja Kcal 1035 Lip.(gr.) 41 Prot.(gr.) 44 H.C(gr.) 124	**4** Arroz blanco con tomate Pechuga de pollo a la plancha con Fruta Kcal 993 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 40 H.C(gr.) 136
7 Sopa de fideo sin tropiezo estofado de pavo Fruta Kcal 939 Lip.(gr.) 42 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 100	**8** Alubia pinta con verdura Merluza al horno Yogurt de soja Kcal 911 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 105	**9** Puré de acelgas y espinacas Muslo de pollo asado con lechuga Fruta Kcal 914 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 47 H.C(gr.) 108	**10** Espaguetis con tomate Pescado fresco a la plancha con limón Yogurt de soja Kcal 912 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 40 H.C(gr.) 112	**11** Garbanzos con verdura Pechuga de pollo a la plancha c/lechuga Fruta Kcal 915 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 46 H.C(gr.) 108
14 Lentejas con verdura Filete de gallo horno con refrito Fruta Kcal 909 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 104	**15** Vainas rehogadas Muslo de pollo asado con verdura Yogurt de soja Kcal 992 Lip.(gr.) 51 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 105	**16** Patatas con verdura Pechuga de pollo plancha c/verdura Fruta Kcal 884 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 40 H.C(gr.) 108	**17** Alubia blanca con verdura Merluza en salsa suave Yogurt de soja Kcal 911 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 105	**18** Arroz blanco con tomate Estofado de ternera Fruta Kcal 995 Lip.(gr.) 39 Prot.(gr.) 36 H.C(gr.) 127
21 Porrusalda Pechuga pavo a la plancha c/lechuga Fruta Kcal 900 Lip.(gr.) 43 Prot.(gr.) 30 H.C(gr.) 99	**22** Garbanzos con verdura Filete de panga plancha con refrito Yogurt de soja Kcal 936 Lip.(gr.) 36 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 109	**23** Sopa de estrellas sin tropiezos Estofado de ternera Fruta Kcal 1022 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 135	**24** Macarrones con tomate Merluza al horno Yogurt de soja Kcal 1069 Lip.(gr.) 43 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 139	**25** Puré de verdura Muslo de pollo asado con verdura Fruta Kcal 931 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 77 H.C(gr.) 96
28 Alubia pinta con verdura Redondo ternera en salsa Fruta Kcal 923 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 49 H.C(gr.) 115	**29** Arroz blanco con tomate Pechuga pollo a la plancha c/verdura Yogurt de soja Kcal 1000 Lip.(gr.) 35 Prot.(gr.) 45 H.C(gr.) 131	**30** Patatas con verdura Merluza al horno con refrito Fruta Kcal 900 Lip.(gr.) 38 Prot.(gr.) 37 H.C(gr.) 105		