Menú Enero 2018

CEE Esquivias

	DÍA 8				DÍA 9				DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12			
	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)				Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago)				Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)				Coditos boloñesa (pasta, carne picada, tomate, cebolla y ajo)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)			
	Caballa en aceite (pescado azul)				Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal)				Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)				Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)				Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)			
	Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur				Patatas panadera Fruta, pan, agua y leche				Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche				Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche				Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche			
V.N.	720,04	38,17	22,91	94,72	738,98	18,36	45,77	65,06	730,80	30,60	28,44	89,47	726,09	32,78	29,94	87,01	838,28	34,81	41,69	84,64
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo				Arroz + Verdura + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Patata + Ave + Fruta				Verdura + Huevo + Fruta			
	DÍA 15				DÍA 16				DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19			
	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)				Espaguetis a la Matriciana (pasta, panceta, tomate y cebolla)				Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimiento, patata y cebolla)				Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos)				Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)			
	Escalope de merluza				Tortilla de York (huevo y jamón york)				Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)				Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano)				Rotti de pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)			
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche				Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche				Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur				Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche				Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche			
V.N.	506,47	15,81	16,60	52,47	730,43	23,20	35,35	83,56	724,29	42,70	25,12	80,48	679,11	26,93	24,43	92,66	739,95	41,14	27,52	85,41
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta				Verdura + Ave + Fruta				Verdura + Pescado + Lácteo				Verdura + Huevo + Lácteo				Arroz + Verdura + Fruta			
	DÍA 22				DÍA 23				DÍA 24				DÍA 25				DÍA 26			
	Coliflor a la italiana (coliflor, tomate y aceite)				Sopa de verduras (fideos y caldo de verduras)				Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)				Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)			
	Salchichas de pavo con salsa de tomate				Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite)				Tortilla de patata (huevo y patata)				Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas)				Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)			
	Champiñones al ajillo Fruta, pan integral, agua y leche				Puré de patata Fruta, pan, agua y leche				Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche				Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche				Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur			
V.N.	652,78	25,31	23,54	64,49	591,10	36,17	24,49	59,84	734,39	29,10	29,06	90,30	703,03	27,03	24,49	99,27	838,28	34,81	41,69	84,64
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo				Verdura + Carne + Fruta				Pasta + Verdura + Lácteo				Verdura + Huevo + Fruta				Patata + Pescado + Fruta			
	DÍA 29				DÍA 30				DÍA 31											
	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)				Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo)				Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)											
	Tortilla francesa				Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite)				Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, repollo rehogado)											
	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche				Patatas panadera Fruta, pan, agua y leche				Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche											
V.N.	638,20	24,78	21,62	90,05	735,19	43,98	21,66	95,81	838,28	34,81	41,69	84,64								
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta				Pasta + Carne + Lácteo				Arroz + Pescado + Fruta											

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

1 VASO DE LECHE: 130 Kcal, 6,6 g de Lípidos, 7,4 g de Proteínas y 10 g de Hidratos de carbono; 1 YOGUR: 105 Kcal, 2,4 g de Lípidos, 3,8 g de Proteínas y 16,1 g de Hidratos de carbono

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Marisco - Enero 2018

CEE Esquivias

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	<p>Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)</p> <p>Caballa en aceite (pescado azul)</p> <p>Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago)</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal)</p> <p>Patatas panadera Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Coditos boloñesa (pasta, carne picada, tomate, cebolla y ajo)</p> <p>Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	<p>Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)</p> <p>Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Espaguetis a la Matriciana (pasta, panceta, tomate y cebolla)</p> <p>Tortilla de York (huevo y jamón york)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimiento, patata y cebolla)</p> <p>Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)</p> <p>Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur</p>	<p>Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos)</p> <p>Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)</p> <p>Rotti de pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)</p> <p>Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	<p>Coliflor rehogada (coliflor, ajo y aceite)</p> <p>Salchichas de pavo con salsa de tomate</p> <p>Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de verduras (fideos y caldo de verduras)</p> <p>Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite)</p> <p>Puré de patata Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</p> <p>Tortilla de patata (huevo y patata)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)</p> <p>Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur</p>
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo)</p> <p>Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite)</p> <p>Patatas panadera Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera ,</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche</p>		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Cerdo - Enero 2018

CEE Esquivias

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	<p>Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)</p> <p>Caballa en aceite (pescado azul)</p> <p>Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago)</p> <p>Filete de pechuga de pavo</p> <p>Patatas panadera Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Coditos salteados (pasta, cebolla, ajo y aceite)</p> <p>Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	<p>Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)</p> <p>Escalope de merluza</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Espaguetis con tomate (pasta, tomate, cebolla y ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimiento, patata y cebolla)</p> <p>Filete de pechuga de pollo</p> <p>Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur</p>	<p>Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos)</p> <p>Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)</p> <p>Rotti de pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)</p> <p>Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	<p>Coliflor a la italiana (coliflor, tomate y aceite)</p> <p>Salchichas de pavo con salsa de tomate</p> <p>Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de verduras (fideos y caldo de verduras)</p> <p>Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite)</p> <p>Puré de patata Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</p> <p>Tortilla de patata (huevo y patata)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)</p> <p>Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur</p>
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo)</p> <p>Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite)</p> <p>Patatas panadera Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche</p>		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Frutos Secos - Enero 2018

CEE Esquivias

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	<p>Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)</p> <p>Caballa en aceite (pescado azul)</p> <p>Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago)</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal)</p> <p>Patatas panadera Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Coditos boloñesa (pasta, carne picada, tomate, cebolla y ajo)</p> <p>Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	<p>Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)</p> <p>Escalope de merluza</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Espaguetis a la Matriciana (pasta, panceta, tomate y cebolla)</p> <p>Tortilla de York (huevo y jamón york)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimienta, patata y cebolla)</p> <p>Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)</p> <p>Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur</p>	<p>Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos)</p> <p>Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)</p> <p>Rotti de pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)</p> <p>Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	<p>Coliflor rehogada (coliflor, ajo y aceite)</p> <p>Salchichas de pavo con salsa de tomate</p> <p>Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de verduras (fideos y caldo de verduras)</p> <p>Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite)</p> <p>Puré de patata Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</p> <p>Tortilla de patata (huevo y patata)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)</p> <p>Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur</p>
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo)</p> <p>Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite)</p> <p>Patatas panadera Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera ,</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche</p>		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta		

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú sin Gluten - Enero 2018

CEE Esquivias

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	<p>Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)</p> <p>Caballa en aceite (pescado azul)</p> <p>Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago)</p> <p>Filete de pechuga de pavo</p> <p>Patatas panadera Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Pasta s/g boloñesa (pasta, carne picada, tomate, cebolla y ajo)</p> <p>Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	<p>Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)</p> <p>Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Pasta s/g a la Matriciana (pasta, panceta, tomate y cebolla)</p> <p>Tortilla de York (huevo y jamón york)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimienta, patata y cebolla)</p> <p>Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)</p> <p>Guisantes rehogados Fruta, pan integral, agua y yogur</p>	<p>Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos)</p> <p>Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)</p> <p>Rotti de pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)</p> <p>Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	<p>Coliflor rehogada (coliflor, ajo y aceite)</p> <p>Salchichas de pavo con salsa de tomate</p> <p>Champiñones al ajillo Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de verduras (fideos s/g) (fideos y caldo de verduras)</p> <p>Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite)</p> <p>Puré de patata Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</p> <p>Tortilla de patata (huevo y patata)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)</p> <p>Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, chorizo, tocino, patata y zanahoria)</p> <p>Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur</p>
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo)</p> <p>Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite)</p> <p>Patatas panadera Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Sopa de cocido (fideos s/g) (fideos y caldo de cocido)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, repollo rehogado)</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta		

PAN SIN GLUTEN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Leche, Yogur ni Queso - Enero 2018

CEE Esquivias

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo) Caballa en aceite (pescado azul) Ensalada de pimientos asados Fruta, pan y agua	Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago) Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal) Patatas panadera Fruta, pan y agua	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria) Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral y agua	Coditos boloñesa (pasta, carne picada, tomate, cebolla y ajo) Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan y agua
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro) Escalope de merluza Ensalada de lechuga Fruta, pan y agua	Espaguetis a la Matriciana (pasta, panceta, tomate y cebolla) Tortilla de York (huevo y jamón york) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan y agua	Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimienta, patata y cebolla) Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco) Guisantes rehogados Fruta, pan integral y agua	Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos) Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano) Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan y agua	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla) Rotti de pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco) Menestra rehogada Fruta, pan y agua
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Postre s/l	Verdura + Huevo + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Coliflor a la italiana (coliflor, tomate y aceite) Salchichas de pavo con salsa de tomate Champiñones al ajillo Fruta, pan y agua	Sopa de verduras (fideos y caldo de verduras) Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite) Puré de patata Fruta, pan y agua	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo) Tortilla de patata (huevo y patata) Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral y agua	Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo) Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas) Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan y agua	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , chorizo, tocino, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta, pan y agua
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan y agua	Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo) Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite) Patatas panadera Fruta, pan y agua	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, carne magra de ave y ternera , Repollo rehogado Fruta, pan integral y agua		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Postre s/l	Arroz + Pescado + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú Triturado - Enero 2018

CEE Esquivias

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Triturado de arroz con pescado azul	Triturado de verduras con carne	Triturado de lentejas con patata y verduras	Triturado de pescado con verduras	Triturado de garbanzos con carne y verdura
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Triturado de pescado con verduras	Triturado de huevo con carne	Triturado de judías pintas con carne	Triturado de arroz con pescado	Triturado de garbanzos con pavo
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Triturado de verduras con pavo	Triturado de pescado con verduras	Triturado de alubias con huevo	Triturado de arroz con pescado	Triturado de garbanzos con carne y verdura
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Triturado de lentejas con huevo	Triturado de arroz con pollo	Triturado de garbanzos con carne y verdura		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta		

Menú Fácil Masticación - Enero 2018

CEE Esquivias

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	<p>Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)</p> <p>Caballa en aceite (pescado azul)</p> <p>Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur</p>	<p>Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago)</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal)</p> <p>Patatas panadera Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata con cebolla (huevo, patata y cebolla)</p> <p>Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Coditos boloñesa (pasta, carne picada, tomate, cebolla y ajo)</p> <p>Halibut a la andaluza (pescado, harina y aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Triturado de garbanzos con carne y verdura</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	<p>Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)</p> <p>Escalope de merluza</p> <p>Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Espaguetis con tomate (pasta, tomate y cebolla)</p> <p>Tortilla de York (huevo y jamón york)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Triturado de judías pintas con carne</p> <p>Fruta, pan integral, agua y yogur</p>	<p>Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos)</p> <p>Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano)</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Triturado de garbanzos con pavo</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	<p>Coliflor a la italiana (coliflor, tomate y aceite)</p> <p>Salchichas de pavo con salsa de tomate</p> <p>Champiñones al ajillo Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Sopa de verduras (fideos y caldo de verduras)</p> <p>Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite)</p> <p>Puré de patata Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)</p> <p>Tortilla de patata (huevo y patata)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche</p>	<p>Arroz con tomate (Arroz, tomate y ajo)</p> <p>Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Triturado de garbanzos con carne y verdura</p> <p>Fruta, pan, agua y yogur</p>
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	<p>Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Triturado de arroz con pollo</p> <p>Fruta, pan, agua y leche</p>	<p>Triturado de garbanzos con carne y verdura</p> <p>Fruta, pan integral, agua y leche</p>		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta		

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú Hipocalórico - Enero 2018

CEE Esquivias

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz rehogado (Arroz y ajo)	Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago)	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)	Coditos boloñesa (pasta, carne picada, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)
	Filete de pechuga de pollo	Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal)	Tortilla francesa	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)
	Ensalada de pimientos asados	Zanahorias rehogadas	Ensalada de tomate y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	Repollo rehogado
	Fruta, pan, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)	Espaguetis con tomate (pasta, tomate y cebolla)	Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimiento, patata y cebolla)	Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos)	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)
	Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)	Tortilla francesa	Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)	Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano)	Rotti de pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)
	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate y cebolla	Champiñones salteados	Ensalada de tomate y cebolla	Menestra rehogada
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo y aceite)	Sopa de verduras (fideos y caldo de verduras)	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)	Arroz salteado (Arroz, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)
	Salchichas de pavo al horno	Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite)	Tortilla francesa	Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)
	Champiñones al ajillo	Champiñones salteados	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Repollo rehogado
	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)	Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)		
	Tortilla francesa	Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata)		
	Ensalada de tomate y cebolla	Zanahorias al ajillo	Repollo rehogado		
	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan, agua y leche	Fruta, pan integral, agua y leche		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta		

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

Menú Hipocalórico sin Lentejas - Enero 2018

CEE Esquivias

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz rehogado (Arroz y ajo)	Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago)	Patatas estofadas (patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)	Coditos boloñesa (pasta, carne picada, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)
	Filete de pechuga de pollo	Albóndigas mixtas en salsa (carne mixta, harina de trigo, cebolla, ajo y sal)	Tortilla francesa	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)
	Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)	Espaguetis con tomate (pasta, tomate y cebolla)	Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimiento, patata y cebolla)	Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos)	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)
	Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)	Tortilla francesa	Cinta de lomo al horno (carne de cerdo, ajo, cebolla y vino blanco)	Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano)	Rotti de pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Champiñones salteados Fruta, pan integral, agua y yogur	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo y aceite)	Sopa de verduras (fideos y caldo de verduras)	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)	Arroz salteado (Arroz, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)
	Salchichas de pavo al horno	Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite)	Tortilla francesa	Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)
	Champiñones al ajillo Fruta, pan integral, agua y leche	Champiñones salteados Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Patatas estofadas (patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)	Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)		
	Tortilla francesa	Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata)		
	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta		

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú Hipocalórica sin Cerdo - Enero 2018

CEE Esquivias

	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
	Arroz rehogado (Arroz y ajo)	Menestra rehogada (zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, acelga, alcachofa, champiñón y espárrago)	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)	Coditos boloñesa (pasta, carne picada, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)
	Filete de pechuga de pollo	Filete de pechuga de pavo	Tortilla francesa	Halibut al horno (pescado, cebolla y aceite)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)
	Ensalada de pimientos asados Fruta, pan, agua y yogur	Zanahorias rehogadas Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Patata + Ave + Fruta	Verdura + Huevo + Fruta
	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
	Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, calabaza y puerro)	Espaguetis con tomate (pasta, tomate y cebolla)	Judías pintas estofadas (judías, zanahoria, pimiento, patata y cebolla)	Paella de verduras (arroz, alcachofas, tomate y pimientos)	Garbanzos estofados (garbanzos, patata, zanahoria, pimientos y cebolla)
	Merluza al horno (pescado, cebolla y aceite)	Tortilla francesa	Filete de pechuga de pollo	Cazón adobado (cazón, vinagre y orégano)	Rotti de pavo (rotti de pavo, cebolla, ajo y vino blanco)
	Ensalada de lechuga Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Champiñones salteados Fruta, pan integral, agua y yogur	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Menestra rehogada Fruta, pan, agua y leche
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verdura + Ave + Fruta	Verdura + Pescado + Lácteo	Verdura + Huevo + Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta
	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
	Coliflor rehogada (coliflor, ajo y aceite)	Sopa de verduras (fideos y caldo de verduras)	Alubias estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimientos, cebolla y ajo)	Arroz salteado (Arroz, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)
	Salchichas de pavo al horno	Dados de salmón al horno (pescado, cebolla y aceite)	Tortilla francesa	Bacalao en papillote (bacalao, puerro, calabacín, pimientos y cebollas)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata y zanahoria)
	Champiñones al ajillo Fruta, pan integral, agua y leche	Champiñones salteados Fruta, pan, agua y leche	Ensalada de lechuga y maíz Fruta, pan integral, agua y leche	Ensalada de lechuga y tomate Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan, agua y yogur
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Carne + Fruta	Pasta + Verdura + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Pescado + Fruta
	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
	Lentejas estofadas (lentejas, patata, pimientos, cebolla, tomate y zanahoria)	Arroz a banda (arroz, pescado, tomate, cebolla y ajo)	Sopa de cocido (fideos y caldo de cocido)		
	Tortilla francesa	Pollo asado (pollo, cebolla, ajo y aceite)	Cocido sin cerdo (garbanzos, carne magra de ave y ternera, patata)		
	Ensalada de tomate y cebolla Fruta, pan, agua y leche	Zanahorias al ajillo Fruta, pan, agua y leche	Repollo rehogado Fruta, pan integral, agua y leche		
Propuesta Cenas	Verdura + Ave + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta		

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.