

Colegio Buen Consejo

Menú - Mes de Febrero de 2012



LUNES 6				MARTES 7				MIÉRCOLES 8				JUEVES 9				VIERNES 10			
Puré de calabaza y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha con verduras Fruta y Petit Suisse				Lentejas estofadas Merluza rebozada con ensalada Fruta y chocolatina				Sopa de estrellas Albóndigas caseras con patatas fritas Fruta y Leche				Macarrones con bonito Tortilla de jamón york con champiñones Fruta y Yogur				Paella mixta Empanadillas de atún con lechuga Fruta y leche			
Kcal: 613,2	Prótidos: 28,029	Glúcidos: 18,699	Lípidos: 36,57	Kcal: 1137	Prótidos: 27,993	Glúcidos: 65,2815	Lípidos: 39,63	Kcal: 1101,78	Prótidos: 9,585	Glúcidos: 106,92	Lípidos: 20,0775	Kcal: 1038,3525	Prótidos: 110,3586	Glúcidos: 63,0885	Lípidos: 51,342	Kcal: 1195,95	Prótidos: 22,89	Glúcidos: 69,135	Lípidos: 42,405
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Hélices de colores con tomate Filete de cerdo a la plancha con lechuga Fruta y leche				Paella mixta Merluza a la romana con tomate natural Fruta y yogur				Puré de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y leche				Judías blancas Delicias de pescado con ensalada Fruta y Yogur				Patatas con bacalao Hamburguesa casera a la plancha con ensalada Fruta y leche			
Kcal: 852,531	Prótidos: 19,865	Glúcidos: 94,167	Lípidos: 39,5705	Kcal: 1450,2	Prótidos: 35,808	Glúcidos: 70,0635	Lípidos: 54,054	Kcal: 988,815	Prótidos: 21,405	Glúcidos: 88,575	Lípidos: 40,3125	Kcal: 1602,3	Prótidos: 62,868	Glúcidos: 140,7765	Lípidos: 97,965	Kcal: 959,25	Prótidos: 63,513	Glúcidos: 91,614	Lípidos: 28,3275
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Macarrones gratinados Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y leche				Arroz con tomate Albóndigas caseras con patatas fritas Fruta y leche				Patatas a la marinera Tortilla de atún con ensalada Fruta y actimel				Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche				Puré de zanahorias Pizza Margarita Fruta y yogur			
Kcal: 1126,506	Prótidos: 45,636	Glúcidos: 138,63	Lípidos: 39,2025	Kcal: 1242,78	Prótidos: 8,925	Glúcidos: 99,375	Lípidos: 28,3875	Kcal: 1410,5025	Prótidos: 44,238	Glúcidos: 58,839	Lípidos: 72,351	Kcal: 1016,4	Prótidos: 30,3	Glúcidos: 155,535	Lípidos: 60,9225	Kcal: 1108,5	Prótidos: 23,415	Glúcidos: 113,6625	Lípidos: 56,01
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29											
Espaguetis con tomate San Jacobo con patatas chips Fruta y Leche				Arroz con pollo Merluza al limón con guisantes Fruta y yogur				Judías blancas Jamoncitos de pollo al horno con tomate natural Fruta y Leche											
Kcal: 1080,45	Prótidos: 18,36	Glúcidos: 120,345	Lípidos: 38,8575	Kcal: 1185,75	Prótidos: 29,355	Glúcidos: 94,8375	Lípidos: 70,185	Kcal: 1078,95	Prótidos: 58,593	Glúcidos: 132,876	Lípidos: 64,8615								

Colegio Buen Consejo

Menú - Mes de Febrero de 2012



MENU CELIACO

LUNES 6				MARTES 7				MIÉRCOLES 8				JUEVES 9				VIERNES 10			
Puré de calabaza y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha con verduras Fruta y Petit Suisse				Lentejas estofadas Merluza rebozada con ensalada Fruta y chocolatina				Sopa de estrellas Albóndigas caseras con patatas fritas Fruta y Leche				Macarrones con bonito Tortilla de jamón york con champiñones Fruta y Yogur				Paella mixta Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y leche			
Kcal: 613,2	Prótidos: 28,029	Glúcidos: 18,699	Lípidos: 36,57	Kcal: 1137	Prótidos: 27,993	Glúcidos: 65,2815	Lípidos: 39,63	Kcal: 1101,78	Prótidos: 9,585	Glúcidos: 106,92	Lípidos: 20,0775	Kcal: 1038,3525	Prótidos: 110,3586	Glúcidos: 63,0885	Lípidos: 51,342	Kcal: 1195,95	Prótidos: 22,89	Glúcidos: 69,135	Lípidos: 42,405
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Hélices de colores con tomate Filete de cerdo a la plancha con lechuga Fruta y leche				Paella mixta Merluza a la romana con tomate natural Fruta y yogur				Puré de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta y leche				Judías blancas Delicias de pescado con ensalada Fruta y Yogur				Patatas con bacalao Hamburguesa casera a la plancha con ensalada Fruta y leche			
Kcal: 852,531	Prótidos: 19,865	Glúcidos: 94,167	Lípidos: 39,5705	Kcal: 1450,2	Prótidos: 35,808	Glúcidos: 70,0635	Lípidos: 54,054	Kcal: 988,815	Prótidos: 21,405	Glúcidos: 88,575	Lípidos: 40,3125	Kcal: 1602,3	Prótidos: 62,868	Glúcidos: 140,7765	Lípidos: 97,965	Kcal: 959,25	Prótidos: 63,513	Glúcidos: 91,614	Lípidos: 28,3275
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Macarrones gratinados Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y leche				Arroz con tomate Albóndigas caseras con patatas fritas Fruta y leche				Patatas a la marinera Tortilla de atún con ensalada Fruta y actimel				Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche				Puré de zanahorias Pizza Margarita Fruta y yogur			
Kcal: 1126,506	Prótidos: 45,636	Glúcidos: 138,63	Lípidos: 39,2025	Kcal: 1242,78	Prótidos: 8,925	Glúcidos: 99,375	Lípidos: 28,3875	Kcal: 1410,5025	Prótidos: 44,238	Glúcidos: 58,839	Lípidos: 72,351	Kcal: 1016,4	Prótidos: 30,3	Glúcidos: 155,535	Lípidos: 60,9225	Kcal: 1108,5	Prótidos: 23,415	Glúcidos: 113,6625	Lípidos: 56,01
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29											
Espaguetis con tomate Cinta de Sajonia a la plancha con patatas chips Fruta y Leche				Arroz con pollo Merluza al limón con guisantes Fruta y yogur				Judías blancas Jamoncitos de pollo al horno con tomate natural Fruta y Leche											
Kcal: 975,45	Prótidos: 35,295	Glúcidos: 114,255	Lípidos: 39,1425	Kcal: 1185,75	Prótidos: 29,355	Glúcidos: 94,8375	Lípidos: 70,185	Kcal: 1078,95	Prótidos: 58,593	Glúcidos: 132,876	Lípidos: 64,8615								

Las materias primas utilizadas para la elaboración de este menú son especiales para los intolerantes al gluten

Colegio Buen Consejo

Menú - Mes de Febrero de 2012



MENU SIN LACTOSA

LUNES 6				MARTES 7				MIÉRCOLES 8				JUEVES 9				VIERNES 10			
Puré de calabaza y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha con verduras Fruta de temporada				Lentejas estofadas Merluza rebozada con ensalada Fruta de temporada				Sopa de estrellas Albóndigas caseras con patatas fritas Fruta de temporada				Macarrones con bonito Tortilla de jamón york con champiñones Fruta de temporada				Arroz con tomate Filete ruso con guisantes Fruta de temporada			
Kcal: 486,4	Prótidos: 46,649	Glúcidos: 62,119	Lípidos: 23,935	Kcal: 588	Prótidos: 27,993	Glúcidos: 61,899	Lípidos: 1,68	Kcal: 831,03	Prótidos: 9,585	Glúcidos: 75,99	Lípidos: 8,13	Kcal: 606,3525	Prótidos: 110,3586	Glúcidos: 66,456	Lípidos: 25,542	Kcal: 723,3	Prótidos: 22,89	Glúcidos: 63,885	Lípidos: 14,55
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Hélices de colores con tomate Filete de cerdo a la plancha con lechuga Fruta de temporada				Paella mixta Merluza a la romana con tomate natural Fruta de temporada				Puré de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada				Judías blancas Delicias de pescado con ensalada Fruta de temporada				Patatas con bacalao Hamburguesa casera a la plancha con ensalada Fruta de temporada			
Kcal: 581,781	Prótidos: 19,865	Glúcidos: 63,237	Lípidos: 27,623	Kcal: 1018,2	Prótidos: 35,808	Glúcidos: 73,431	Lípidos: 28,254	Kcal: 718,065	Prótidos: 21,405	Glúcidos: 57,645	Lípidos: 28,365	Kcal: 1170,3	Prótidos: 62,868	Glúcidos: 144,144	Lípidos: 72,165	Kcal: 688,5	Prótidos: 63,513	Glúcidos: 60,684	Lípidos: 16,38
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Macarrones gratinados Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta de temporada				Arroz con tomate Albóndigas caseras con patatas fritas Fruta de temporada				Patatas a la marinera Tortilla de atún con ensalada Fruta de temporada				Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada				Puré de zanahorias Pizza Margarita Fruta de temporada			
Kcal: 855,756	Prótidos: 45,636	Glúcidos: 107,7	Lípidos: 27,255	Kcal: 972,03	Prótidos: 8,925	Glúcidos: 68,445	Lípidos: 16,44	Kcal: 1058,7525	Prótidos: 44,238	Glúcidos: 88,9065	Lípidos: 53,001	Kcal: 745,65	Prótidos: 30,3	Glúcidos: 124,605	Lípidos: 48,975	Kcal: 676,5	Prótidos: 23,415	Glúcidos: 117,03	Lípidos: 30,21
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29											
Espaguetis con tomate San Jacobo con patatas chips Fruta de temporada				Arroz con pollo Merluza al limón con guisantes Fruta de temporada				Judías blancas Jamoncitos de pollo al horno con tomate natural Fruta de temporada											
Kcal: 809,7	Prótidos: 18,36	Glúcidos: 89,415	Lípidos: 26,91	Kcal: 753,75	Prótidos: 29,355	Glúcidos: 98,205	Lípidos: 44,385	Kcal: 808,2	Prótidos: 58,593	Glúcidos: 101,946	Lípidos: 52,914								

Las materias primas utilizadas para la elaboración de este menú son especiales para los intolerantes a la Lactosa



Colegio Buen Consejo

Menú - Mes de Febrero de 2012

Elena Marcos Jiménez
Dietista - Nutricionista

MENU SIN HUEVO

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Puré de calabaza y puerro				Lentejas estofadas				Sopa de estrellas				Macarrones con bonito				Arroz con tomate			
Cinta de lomo fresca a la plancha				Merluza a la plancha				Albóndigas caseras				Jamón york plancha				Filete ruso			
con verduras				con ensalada				con patatas fritas				con champiñones				con guisantes			
Fruta y Petit Suisse				Fruta y chocolatina				Fruta y Leche				Fruta y Yogur				Fruta de temporada			
Kcal: 613,2	Prótidos: 28,029	Glúcidos: 18,699	Lípidos: 36,57	Kcal: 985,5	Prótidos: 28,938	Glúcidos: 74,2065	Lípidos: 47,475	Kcal: 1101,78	Prótidos: 9,585	Glúcidos: 106,92	Lípidos: 20,0775	Kcal: 1018,5	Prótidos: 118,785	Glúcidos: 65,0385	Lípidos: 44,703	Kcal: 723,3	Prótidos: 22,89	Glúcidos: 63,885	Lípidos: 14,55
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Hélices de colores con tomate				Paella mixta				Puré de verduras				Judías blancas				Patatas con bacalao			
Filete de cerdo a la plancha				Merluza a la plancha				Pollo asado				Panga a la plancha				Hamburguesa casera a la plancha			
con lechuga				con tomate natural				con patatas fritas				con ensalada				con ensalada			
Fruta y leche				Fruta y yogur				Fruta y leche				Fruta y Yogur				Fruta y leche			
Kcal: 852,531	Prótidos: 19,865	Glúcidos: 94,167	Lípidos: 39,5705	Kcal: 1144,2	Prótidos: 24,318	Glúcidos: 49,3335	Lípidos: 39,549	Kcal: 988,815	Prótidos: 21,405	Glúcidos: 88,575	Lípidos: 40,3125	Kcal: 1182	Prótidos: 44,958	Glúcidos: 100,7115	Lípidos: 76,86	Kcal: 959,25	Prótidos: 63,513	Glúcidos: 91,614	Lípidos: 28,3275
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Macarrones gratinados				Arroz con tomate				Patatas a la marinera				Sopa de cocido				Puré de zanahorias			
Cinta de lomo a la plancha				Albóndigas caseras				Panga a la plancha				Cocido completo				Merluza al horno			
con lechuga				con patatas fritas				con ensalada				Fruta y leche				con ensalada			
Fruta y leche				Fruta y leche				Fruta y actimel				Fruta y leche				Fruta y yogur			
Kcal: 1126,506	Prótidos: 45,636	Glúcidos: 138,63	Lípidos: 39,2025	Kcal: 1242,78	Prótidos: 8,925	Glúcidos: 99,375	Lípidos: 28,3875	Kcal: 1205,4	Prótidos: 40,053	Glúcidos: 61,0365	Lípidos: 49,65	Kcal: 1016,4	Prótidos: 30,3	Glúcidos: 155,535	Lípidos: 60,9225	Kcal: 946,5	Prótidos: 32,703	Glúcidos: 65,6265	Lípidos: 54,81
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES											
Espaguetis con tomate				Arroz con pollo				Judías blancas											
Cinta de Sajonia a la plancha				Merluza al limón				Jamoncitos de pollo al horno											
con patatas chips				con guisantes				con tomate natural											
Fruta y Leche				Fruta y yogur				Fruta y Leche											
Kcal: 975,45	Prótidos: 35,295	Glúcidos: 114,255	Lípidos: 39,1425	Kcal: 1185,75	Prótidos: 29,355	Glúcidos: 94,8375	Lípidos: 70,185	Kcal: 1078,95	Prótidos: 58,593	Glúcidos: 132,876	Lípidos: 64,8615								

Las materias primas utilizadas para la elaboración de este menú son especiales para los intolerantes al huevo.

MENÚ VALORADO POR:



LABORATORIO AGROALIMENTARIO

Colegio Buen Consejo

Menú - Mes de Febrero de 2012



SUGERENCIAS DE CENAS

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Consomé				Ensalada tropical				Espinacas salteadas				Sopa Juliana				Acelgas rehogadas			
Lacón a la plancha con patata asada				Pastel de pescado con bechamel				Escalope de ternera con salsa de tomate				Rollitos de pollo al horno con ensalada				Calamares a la romana con ensalada de tomate			
Postre				Postre				Postre				Postre				Postre			
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)
308,85	39,916	62,084	66,036	314,25	12,15	42,175	15,53	950,05	24,79	85,235	47,1	572,84	16,665	35,794	37,581	384,25	23,908	35,239	13,83
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Brócoli cocido				Sopa de arroz				Champiñones a la cazuela				Ensalada de pimientos				Sopa de estrellas			
Jamón york plancha con ensalada de escarola				Tortilla de patatas con tomate con orégano				Cinta de sajonia a la plancha con ensalada				Sándwich mixto				Mero al horno con verduras			
Postre				Postre				Postre				Postre				Postre			
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)
397,95	21,48	35,496	17,572	706,45	12,963	55,481	19,964	360,25	19,718	32,489	14,93	454,75	10,64	57,325	18,45	374,65	16,009	47,324	5,735
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Puré de puerros				Brócoli rehogado				Espinacas rehogadas				Ensalada mixta				Sopa hortelana			
Tortilla de jamón york con ensalada				Filete de pavo en salsa con patatas hervidas				Filete de emperador a la plancha con lechuga				Lacón a la plancha				Merluza al horno con verduras asadas			
Postre				Postre				Postre				Postre				Postre			
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)
455,685	18,3704	46,359	31,736	450,05	18,625	52,855	17,315	545,506	27,981	52,8	20,44	360,85	39,2	60,255	66,51	573,75	24,089	48,444	24,255
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Puré de calabaza				Judías verdes rehogadas				Verduras asadas				Verduras asadas				Verduras asadas			
Filete de pavo a la plancha con ensalada				Tortilla francesa con lechuga				Abadejo rebozado con ensalada				Abadejo rebozado con ensalada				Abadejo rebozado con ensalada			
Postre				Postre				Postre				Postre				Postre			
Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)	Energía: Kcal	Lípidos (g)	Protidos (g)	Glúcidos (g)
288,25	17,578	32,829	7,07	392,506	9,341	31,015	18,339	431,75	29,773	30,414	5,49								