

# EL MENÚ DEL COLEGIO HUÉRFANOS DE LA ARMADA

MENÚ SIN GLUTEN										OCTUBRE 2022				
LUNES 3		MARTES 4		MIÉRCOLES 5		JUEVES 6		VIERNES 7						
JUDÍAS VERDES CON PATATAS (265g) (90g patata)		LENTEJAS (60g lenteja seca) ESTOFADAS (250g)		GUISANTES (190g) SALTEADOS CON JAMÓN		SOPA DE COCIDO (250g) (pasta s/gluten)		PAELLA MARINERA (60g arroz)						
POLLO (125g) GUISADO CON MANZANA CAMELIZADA (50g)		SALCHICHAS (125g) ENCEBOLLADAS		ESTOFADO DE PAVO (125g)		COCIDO COMPLETO (150g)		MERLUZA (150g) A LA PLANCHA						
FRUTA DE TEMPORADA (200g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		PATATAS FRITAS (50g)		FLAN (125g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		TOMATE AL HORNO (56g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		
Kcal: 1171,61 Lip: 50,55	Prot: 46,79 Ch: 130,37	Kcal: 908,58 Lip: 46,96	Prot: 34,66 Ch: 86,81	Kcal: 925,15 Lip: 50,18	Prot: 30,29 Ch: 112,96	Kcal: 865,3 Lip: 27,6	Prot: 27,46 Ch: 126,97	Kcal: 979,13 Lip: 46,55	Prot: 40,5 Ch: 99,57					
LUNES 10		MARTES 11		MIÉRCOLES 12		JUEVES 13		VIERNES 14						
GARBANZOS ESTOFADOS (250g)		PANACHÉ DE VERDURAS (250g)				PAELLA (60g) DE VERDURAS		PASTA S/GLUTEN (60g) A LA NAPOLITANA						
ROTI DE PAVO (125g) A LA JARDINERA		LOMO A LA PLANCHA (125g)				PESCADO BLANCO (150g) A LA MARINERA		MUSLOS DE POLLO AL AJILLO (250g)						
FRUTA DE TEMPORADA (200g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)				FRUTA DE TEMPORADA (200g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)						
Kcal: 1126,71 Lip: 69,76	Prot: 29,07 Ch: 95,97	Kcal: 787,88 Lip: 40,16	Prot: 35,94 Ch: 76,17			Kcal: 760,21 Lip: 39,05	Prot: 38,28 Ch: 72,91	Kcal: 522,44 Lip: 21,39	Prot: 42,19 Ch: 39,77					
LUNES 17		MARTES 18		MIÉRCOLES 19		JUEVES 20		VIERNES 21						
COLIFLOR AL AJOARRIERO (250g)		FABADA ASTURIANA (60g judías)		ARROZ CON SALSAS DE TOMATE (60g arroz)		SOPA DE COCIDO (250g) (pasta s/gluten)		PATATAS (150g) ESTOFADAS CON VERDURAS						
ESTOFADO DE CERDO (125g) A LA JARDINERA		ALITAS DE POLLO AL HORNO (125g)		HAMBURGUESA (125g)		COCIDO COMPLETO (150g)		MERLUZA AL HORNO (150g)						
FRUTA DE TEMPORADA (200g)		BERENJENA AL HORNO (50g)		CEBOLLA CAMELIZADA (50g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		ENSALADA (50g)						
Kcal: 806,18 Lip: 38,78	Prot: 33,18 Ch: 98,12	Kcal: 1025,69 Lip: 47,21	Prot: 44,39 Ch: 109,05	Kcal: 1195,54 Lip: 58,66	Prot: 55,19 Ch: 116,05	Kcal: 865,3 Lip: 27,6	Prot: 27,46 Ch: 116,97	Kcal: 1075,24 Lip: 69,3	Prot: 40,11 Ch: 72,79					
LUNES 24		MARTES 25		MIÉRCOLES 26		JUEVES 27		VIERNES 29						
ACELGAS CON PATATAS (250g)		FIDEUA DE PESCADO (60g pasta s/gluten)		LENTEJAS (60g lenteja seca) ESTOFADAS CON VERDURAS		PAELLA MIXTA (60g arroz)		GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA Y JAMÓN (250g) (150g guisantes)						
LOMO A LA PLANCHA/HORNO (125g)		JAMONCITOS DE POLLO (125g) GUISADOS CON VERDURAS		MERLUZA AL HORNO (150g)		LOMO DE SAJONIA (125g)		BISTEC DE POLLO AL HORNO (125g)						
SETAS (50g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		ENSALADA (50g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		PATATAS FRITAS (50g)						
Kcal: 792,5 Lip: 35,85	Prot: 33,32 Ch: 84,45	Kcal: 1105,46 Lip: 53,97	Prot: 47,31 Ch: 115,95	Kcal: 978,08 Lip: 38,02	Prot: 38,49 Ch: 119,9	Kcal: 1042,35 Lip: 44,17	Prot: 28,02 Ch: 133,21	Kcal: 961,65 Lip: 49,66	Prot: 31,82 Ch: 119,18					

## LISTADO DE ALÉRGENOS



En este menú las salsas se cocinarán sin harinas y se revisarán las etiquetas de los productos procesados.

Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
 Catasa		
Aida González - Departamento de Nutrición		Directora

# EL MENÚ DEL COLEGIO HUÉRFANOS DE LA ARMADA

MENÚ SIN GLUTEN, SIN PLV NI SOJA

OCTUBRE 2022

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
JUDÍAS VERDES CON PATATAS (265g) (90g patata)	LENTEJAS (60g lenteja seca) ESTOFADAS (250g)	GUISANTES (190g) SALTEADOS CON JAMÓN	SOPA DE COCIDO (250g) (pasta s/gluten)	PAELLA MARINERA (60g arroz)
POLLO (125g) GUISADO CON MANZANA CAMELIZADA (50g)	SALCHICHAS (125g) ENCEBOLLADAS	ESTOFADO DE PAVO (125g)	COCIDO COMPLETO (150g)	MERLUZA (150g) A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	PATATAS FRITAS (50g) COMPOTA DE FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	TOMATE AL HORNO (56g) FRUTA DE TEMPORADA (200g)

Kcal: 1171,61 Lip: 50,55	Prot: 46,79 Ch: 130,37 Lip: 46,96	Kcal: 908,58 Lip: 46,96	Prot: 34,66 Ch: 86,81 Lip: 50,18	Kcal: 925,15 Lip: 50,18	Prot: 30,29 Ch: 112,96 Lip: 27,6	Kcal: 865,3 Lip: 27,6	Prot: 27,46 Ch: 126,97 Lip: 46,55	Kcal: 979,13 Lip: 46,55	Prot: 27,46 Ch: 126,97 Lip: 46,55	Prot: 40,5 Ch: 99,57
-----------------------------	---	----------------------------	--	----------------------------	--	--------------------------	---	----------------------------	---	-------------------------

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
GARBANZOS ESTOFADOS (250g)	PANACHÉ DE VERDURAS (250g)		PAELLA (60g) DE VERDURAS	PASTA S/GLUTEN (60g) A LA NAPOLITANA
ROTI DE PAVO (125g) A LA JARDINERA	LOMO A LA PLANCHA (125g) PATATAS (50g)		PESCADO BLANCO (150g) A LA MARINERA	MUSLOS DE POLLO AL AJILLO (250g) CHAMPIÑONES AL AJILLO (50g)
FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)

Kcal: 1126,71 Lip: 69,76	Prot: 29,07 Ch: 95,97 Lip: 40,16	Kcal: 787,88 Lip: 40,16	Prot: 35,84 Ch: 76,17	Kcal: 760,21 Lip: 39,05	Prot: 38,28 Ch: 72,91 Lip: 21,39	Kcal: 522,44 Lip: 21,39	Prot: 27,46 Ch: 126,97 Lip: 46,55	Kcal: 979,13 Lip: 46,55	Prot: 40,5 Ch: 99,57
-----------------------------	--	----------------------------	--------------------------	----------------------------	--	----------------------------	---	----------------------------	-------------------------

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COLIFLOR AL AJOARRIERO (250g)	FABADA ASTURIANA (60g judías)	ARROZ CON SALSAS DE TOMATE (60g arroz)	SOPA DE COCIDO (250g) (pasta s/gluten)	PATATAS (150g) ESTOFADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO (125g) A LA JARDINERA	ALITAS DE POLLO AL HORNO (125g) BERENJENA AL HORNO (50g)	HAMBURGUESA (125g) CEBOLLA CAMELIZADA (50g)	COCIDO COMPLETO (150g)	MERLUZA AL HORNO (150g) ENSALADA (50g)
FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	COMPOTA DE FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)

Kcal: 806,18 Lip: 38,78	Prot: 33,18 Ch: 98,12 Lip: 47,51	Kcal: 1025,69 Lip: 47,51	Prot: 44,39 Ch: 109,05 Lip: 58,66	Kcal: 1195,54 Lip: 58,66	Prot: 56,19 Ch: 116,05 Lip: 27,6	Kcal: 865,3 Lip: 27,6	Prot: 27,46 Ch: 126,97 Lip: 46,55	Kcal: 1075,24 Lip: 46,55	Prot: 40,11 Ch: 72,79
----------------------------	--	-----------------------------	---	-----------------------------	--	--------------------------	---	-----------------------------	--------------------------

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 29
ACELGAS CON PATATAS (250g)	FIDEUA DE PESCADO (60g pasta s/gluten)	LENTEJAS (60g lenteja seca) ESTOFADAS CON VERDURAS	PAELLA MIXTA (60g arroz)	GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA Y JAMÓN (250g) (150g guisantes)
LOMO A LA PLANCHA/HORNO (125g) SETAS (50g)	JAMONCITOS DE POLLO (125g) GUISADOS CON VERDURAS	MERLUZA AL HORNO (150g) ENSALADA (50g)	LOMO DE SAJONIA (125g) ENSALADA (50g)	BISTEC DE POLLO AL HORNO (125g) PATATAS FRITAS (50g)
FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	COMPOTA DE FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)

Kcal: 792,5 Lip: 35,85	Prot: 33,32 Ch: 84,45 Lip: 53,97	Kcal: 1105,46 Lip: 53,97	Prot: 47,31 Ch: 115,95 Lip: 38,02	Kcal: 978,08 Lip: 38,02	Prot: 38,49 Ch: 119,9	Kcal: 1042,35 Lip: 44,17	Prot: 28,02 Ch: 133,21 Lip: 49,66	Kcal: 961,65 Lip: 49,66	Prot: 31,82 Ch: 119,18
---------------------------	--	-----------------------------	---	----------------------------	--------------------------	-----------------------------	---	----------------------------	---------------------------

LISTADO DE ALÉRGENOS



En este menú las salsas se cocinarán sin harinas y se revisarán las etiquetas de los productos procesados.

Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
	Aida González - Departamento de Nutrición	Director/a

# EL MENÚ DEL COLEGIO HUÉRFANOS DE LA ARMADA

MENÚ SIN MARISCO					OCTUBRE 2022				
LUNES 3		MARTES 4		MIÉRCOLES 5		JUEVES 6		VIERNES 7	
JUDÍAS VERDES CON PATATAS (265g) (90g patata)		LENTEJAS (60g lenteja seca) ESTOFADAS (250g)		GUISANTES (190g) SALTEADOS CON JAMÓN		SOPA DE COCIDO (250g)		ARROZ CON VERDURAS (60g arroz)	
POLLO (125g) GUISADO CON MANZANA CAMELIZADA (50g)		SALCHICHAS (125g) ENCEBOLLADAS		ESTOFADO DE PAVO (125g)		COCIDO COMPLETO (150g)		MERLUZA (150g) A LA PLANCHA	
FRUTA DE TEMPORADA (200g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		PATATAS FRITAS (50g) FLAN (125g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		TOMATE AL HORNO (56g) FRUTA DE TEMPORADA (200g)	
Kcal: 1171,61 Lip: 50,55	Prot: 46,79 Ch: 130,37	Kcal: 908,58 Lip: 46,96	Prot: 34,66 Ch: 86,81	Kcal: 925,15 Lip: 50,18	Prot: 30,29 Ch: 112,96	Kcal: 865,3 Lip: 27,6	Prot: 27,46 Ch: 126,97	Kcal: 979,13 Lip: 46,55	Prot: 40,5 Ch: 99,57
LUNES 10		MARTES 11		MIÉRCOLES 12		JUEVES 13		VIERNES 14	
GARBANZOS ESTOFADOS (250g)		PANACHÉ DE VERDURAS (250g)				PAELLA (60g) DE VERDURAS		CARACOLAS (60g) A LA NAPOLITANA	
ROTI DE PAVO (125g) A LA JARDINERA		ALBÓNDIGAS (125g) A LA JARDINERA CON PATATA (50g)				PESCADO BLANCO (150g) AL HORNO		MUSLOS DE POLLO AL AJILLO (250g)	
FRUTA DE TEMPORADA (200g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)				FRUTA DE TEMPORADA (200g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)	
Kcal: 1126,71 Lip: 69,76	Prot: 29,07 Ch: 95,97	Kcal: 787,88 Lip: 40,16	Prot: 35,84 Ch: 76,17		Kcal: 760,21 Lip: 39,05	Prot: 38,28 Ch: 72,91	Kcal: 522,44 Lip: 21,39	Prot: 42,19 Ch: 39,77	
LUNES 17		MARTES 18		MIÉRCOLES 19		JUEVES 20		VIERNES 21	
COLIFLOR AL AJOARRIERO (250g)		FABADA ASTURIANA (60g judías)		ARROZ CON SALSA DE TOMATE (60g arroz)		SOPA DE COCIDO (250g)		PATATAS (150g) ESTOFADAS CON VERDURAS	
ESTOFADO DE CERDO (125g) A LA JARDINERA		ALITAS DE POLLO AL HORNO (125g)		HAMBURGUESA (125g)		COCIDO COMPLETO (150g)		MERLUZA REBOZADA (150g)	
FRUTA DE TEMPORADA (200g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		BERENJENA AL HORNO (50g) CEBOLLA CAMELIZADA (50g) COPA DE CHOCOLATE (125g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		ENSALADA (50g) FRUTA DE TEMPORADA (200g)	
Kcal: 806,18 Lip: 38,78	Prot: 33,18 Ch: 98,12	Kcal: 1025,69 Lip: 47,51	Prot: 44,39 Ch: 109,05	Kcal: 1195,54 Lip: 58,66	Prot: 55,19 Ch: 116,05	Kcal: 865,3 Lip: 27,6	Prot: 27,46 Ch: 116,97	Kcal: 1075,24 Lip: 69,3	Prot: 40,11 Ch: 72,79
LUNES 24		MARTES 25		MIÉRCOLES 26		JUEVES 27		VIERNES 29	
ACELGAS CON PATATAS (250g)		FIDEUA DE VERDURAS (60g pasta)		LENTEJAS (60g lenteja seca) ESTOFADAS CON VERDURAS		ARROZ CON VERDURAS (60g arroz)		GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA Y JAMÓN (250g) (150g guisantes)	
ALBÓNDIGAS (125g) EN SALSA DE SETAS		JAMONCITOS DE POLLO (125g) GUISADOS CON VERDURAS		MERLUZA A LA ROMANA (150g)		LOMO DE SAJONIA (125g)		BISTEC DE POLLO AL HORNO (125g)	
FRUTA DE TEMPORADA (200g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		ENSALADA (50g) ARROZ CON LECHE (125g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)		PATATAS FRITAS (50g) FRUTA DE TEMPORADA (200g)	
Kcal: 792,5 Lip: 35,85	Prot: 33,32 Ch: 84,45	Kcal: 1105,46 Lip: 53,97	Prot: 47,31 Ch: 115,95	Kcal: 978,08 Lip: 38,02	Prot: 38,49 Ch: 119,9	Kcal: 1042,35 Lip: 44,17	Prot: 28,02 Ch: 133,21	Kcal: 961,65 Lip: 49,66	Prot: 31,82 Ch: 119,18

## LISTADO DE ALÉRGENOS



En este menú se revisarán las etiquetas de los productos procesados

Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
	Aida González - Departamento de Nutrición	Director/a
	CCH CAT INPIAR	

# EL MENÚ DEL COLEGIO HUÉRFANOS DE LA ARMADA

## MENÚ sin HUEVO

OCTUBRE 2022

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
JUDÍAS VERDES CON PATATAS (265g) (90g patata)	LENTEJAS (60g lenteja seca) ESTOFADAS (250g)	GUISANTES (190g) SALTEADOS CON JAMÓN	SOPA DE COCIDO (250g)	PAELLA MARINERA (60g arroz)
POLLO (125g) GUISADO CON MANZANA CAMELIZADA (50g)	SALCHICHAS (125g) ENCEBOLLADAS	ESTOFADO DE PAVO (125g)	COCIDO COMPLETO (150g)	MERLUZA (150g) A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	PATATAS FRITAS (50g) FLAN (125g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	TOMATE AL HORNO (56g) FRUTA DE TEMPORADA (200g)

Kcal: 1171,61 Lip: 50,55	Prot: 46,79 Ch: 130,37 Lip: 46,96	Kcal: 908,58 Lip: 34,66 Ch: 86,81 Lip: 50,18	Prot: 30,29 Ch: 112,96 Lip: 27,6	Kcal: 865,3 Lip: 27,46 Ch: 126,97 Lip: 46,55	Prot: 27,46 Ch: 97,13 Lip: 46,55
-----------------------------	---	---	--	---	--

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
GARBANZOS ESTOFADOS (250g)	PANACHÉ DE VERDURAS (250g)		PAELLA (60g) DE VERDURAS	CARACOLAS (60g) A LA NAPOLITANA
ROTI DE PAVO (125g) A LA JARDINERA	LOMO (125g) A LA PLANCHA PATATA (50g)		PESCADO BLANCO (150g) A LA MARINERA	MUSLOS DE POLLO AL AJILLO (250g) CHAMPIÑONES AL AJILLO (50g)
FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)		FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)

Kcal: 1126,71 Lip: 69,76	Prot: 29,07 Ch: 95,97 Lip: 40,16	Prot: 35,94 Ch: 76,17	Kcal: 760,21 Lip: 35,05	Prot: 38,28 Ch: 72,91 Lip: 21,39	Prot: 42,19 Ch: 39,77
-----------------------------	--	--------------------------	----------------------------	--	--------------------------

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COLIFLOR AL AJOARRIERO (250g)	FABADA ASTURIANA (60g judías)	ARROZ CON SALS DE TOMATE (60g arroz)	SOPA DE COCIDO (250g)	PATATAS (150g) ESTOFADAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO (125g) A LA JARDINERA	ALITAS DE POLLO AL HORNO (125g) BERENJENA AL HORNO (50g)	HAMBURGUESA (125g) CEBOLLA CAMELIZADA (50g) COPA DE CHOCOLATE (125g)	COCIDO COMPLETO (150g)	MERLUZA AL HORNO (150g) ENSALADA (50g)
FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)

Kcal: 806,18 Lip: 38,78	Prot: 33,18 Ch: 98,12 Lip: 47,51	Prot: 44,39 Ch: 109,05 Lip: 58,66	Prot: 55,19 Ch: 116,05 Lip: 27,6	Prot: 27,46 Ch: 136,97 Lip: 69,3	Prot: 40,11 Ch: 72,79
----------------------------	--	---	--	--	--------------------------

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 29
ACELGAS CON PATATAS (250g)	FIDEUA DE PESCADO (60g pasta)	LENTEJAS (60g lenteja seca) ESTOFADAS CON VERDURAS	PAELLA MIXTA (60g arroz)	GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA Y JAMÓN (250g) (150g guisantes)
LOMO A LA PLANCHA/HORNO (125g) SETAS (50g)	JAMONCITOS DE POLLO (125g) GUISADOS CON VERDURAS	MERLUZA AL HORNO (150g) ENSALADA (50g) ARROZ CON LECHE (125g)	LOMO DE SAJONIA (125g) ENSALADA (50g)	BISTEC DE POLLO AL HORNO (125g) PATATAS FRITAS (50g)
FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)	FRUTA DE TEMPORADA (200g)

Kcal: 792,5 Lip: 35,85	Prot: 33,32 Ch: 84,45 Lip: 53,97	Prot: 47,31 Ch: 115,95 Lip: 38,02	Prot: 38,49 Ch: 119,9	Prot: 28,02 Ch: 133,21 Lip: 49,66	Prot: 31,82 Ch: 119,18
---------------------------	--	---	--------------------------	---	---------------------------

### LISTADO DE ALÉRGENOS



Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
	Aida González - Departamento de Nutrición	Director/a