

EL MENÚ DEL COLEGIO HUÉRFANOS DE LA ARMADA

MENÚ BASAL											
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		SEPTIEMBRE 2022 VIERNES 9			
				GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN		SOPA DE COCIDO		PAELLA MARINERA			
				TORTILLA A LA FRANCESA		COCIDO COMPLETO		MERLUZA A LA PLANCHA			
				TOMATE AL HORNO FLAN		FRUTA DE TEMPORADA		TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal: 1246,71 Lip: 69,76		Prot: 29,07 Ch: 95,97 Kcal: 787,88 Lip: 40,16		Prot: 35,94 Ch: 76,17 Kcal: 744,6 Lip: 33,2		Prot: 42,44 Ch: 68,45 Kcal: 760,21 Lip: 35,05		Prot: 38,28 Ch: 72,91 Kcal: 522,44 Lip: 21,39		Prot: 42,19 Ch: 39,77 Kcal: 99,57 Lip: 40,5	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16			
GARBANZOS ESTOFADOS		PANACHÉ DE VERDURAS		ENSALADILLA RUSA		PAELLA DE VERDURAS		LENTEJAS A LA RIOJANA			
ROTI DE PAVO A LA JARDINERA		ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATA		CROQUETAS DE POLLO		RAPE A LA MARINERA		MUSLOS DE POLLO AL AJILLO			
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		TOMATE ALIÑADO NATILLA		FRUTA DE TEMPORADA		CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal: 856,18 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 Kcal: 31,82 Lip: 119,18	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23			
COLIFLOR AL AJOARRIERO		ALUBIAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ CON SALSA DE TOMATE		SOPA DE COCIDO		PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS			
HAMBURGUESA		CROQUETAS DE JAMÓN		TORTILLA DE CALABACÍN		COCIDO COMPLETO		MERLUZA REBOZADA			
CEBOLLA CARAMELIZADA		ENSALADA		ENSALADA		FRUTA DE TEMPORADA		ENSALADA			
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		COPA DE CHOCOLATE		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA			
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 Kcal: 31,82 Lip: 119,18	
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30			
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS		FIDEUA DE PESCADO		ACELGAS CON PATATAS		PAELLA MIXTA		GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA Y JAMÓN			
TORTILLA FRANCESA		PAVO ESTOFADO CON VERDURAS		ALBÓNDIGAS EN SALSA DE SETAS		RAPE A LA MARINERA		BISTEC DE POLLO AL HORNO			
ENSALADA		FRUTA DE TEMPORADA		ARROZ CON LECHE		FRUTA DE TEMPORADA		PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA			
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 Kcal: 31,82 Lip: 119,18	

LISTADO DE ALÉRGENOS



Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
 Catasa <small>Aida González - Departamento de Nutrición</small>		Directora

EL MENÚ DEL COLEGIO HUÉRFANOS DE LA ARMADA

MENÚ SIN GLUTEN										SEPTIEMBRE 2022									
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9											
				GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN		PURÉ DE VERDURAS		PAELLA MARINERA											
				TORTILLA A LA FRANCESA		COCIDO COMPLETO		MERLUZA A LA PLANCHA											
				TOMATE AL HORNO FLAN		FRUTA DE TEMPORADA		TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA											
Kcal: 1246,71 Lip: 69,76		Prot: 29,07 Ch: 95,97		Kcal: 787,88 Lip: 40,16		Prot: 35,94 Ch: 76,17		Kcal: 744,6 Lip: 33,2		Prot: 42,44 Ch: 68,45		Kcal: 885,3 Lip: 27,6		Prot: 27,46 Ch: 126,97		Kcal: 979,13 Lip: 46,55		Prot: 40,5 Ch: 99,57	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16											
GARBANZOS ESTOFADOS		PANACHÉ DE VERDURAS		ENSALADILLA RUSA		PAELLA DE VERDURAS		LENTEJAS A LA RIOJANA											
ROTI DE PAVO A LA JARDINERA		LOMO A LA PLANCHA/HORNO (125g)		POLLO A LA PLANCHA/HORNO (125g)		RAPE A LA MARINERA		MUSLOS DE POLLO AL AJILLO											
FRUTA DE TEMPORADA		PATATA (50g) FRUTA DE TEMPORADA		TOMATE ALIÑADO (50g) NATILLA		FRUTA DE TEMPORADA		CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA											
Kcal: 856,18 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: 136,97		Kcal: 1075,24 Lip: 69,3		Prot: 40,11 Ch: 72,79	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23											
COLIFLOR AL AJOARRIERO		ALUBIAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ CON SALSAS DE TOMATE		PURÉ DE VERDURAS		PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS											
HAMBURGUESA		POLLO A LA PLANCHA (125g)		TORTILLA DE CALABACÍN		COCIDO COMPLETO		MERLUZA AL HORNO (150g)											
CEBOLLA CARAMELIZADA		ENSALADA		ENSALADA		FRUTA DE TEMPORADA		ENSALADA											
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		COPA DE CHOCOLATE		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA											
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																			
CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	PIPI	MOZZARELLA	GRANOS DE SESAMO	OVOS DE AZÚCAR Y SUAVISADO	ALMENDRAS	MOUSSES						

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

EL MENÚ DEL COLEGIO HUÉRFANOS DE LA ARMADA

MENÚ SIN GLUTEN, SIN PLV NI SOJA

SEPTIEMBRE 2022

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
		GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN	PURÉ DE VERDURAS	PAELLA MARINERA
		TORTILLA A LA FRANCESA	COCIDO COMPLETO	MERLUZA A LA PLANCHA
		TOMATE AL HORNO	FRUTA DE TEMPORADA	TOMATE AL HORNO
		COMPOTA DE FRUTA		FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 1246,71 Lip: 69,76	Prot: 29,07 Ch: 95,97 Lip: 40,16	Kcal: 787,88 Lip: 40,16	Prot: 30,29 Ch: 112,96 Lip: 50,18	Kcal: 885,3 Lip: 27,6	Prot: 27,46 Ch: 126,97 Lip: 46,55	Prot: 27,46 Ch: 97,13 Lip: 46,55
-----------------------------	--	----------------------------	---	--------------------------	---	--

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
GARBANZOS ESTOFADOS	PANACHÉ DE VERDURAS	ENSALADILLA RUSA (solo verdura)	PAELLA DE VERDURAS	LENTEJAS A LA RIOJANA
ROTI DE PAVO A LA JARDINERA	LOMO A LA PLANCHA/HORNO (125g)	POLLO A LA PLANCHA/HORNO (125g)	RAPE A LA MARINERA	MUSLOS DE POLLO AL AJILLO
FRUTA DE TEMPORADA	PATATA (50g)	TOMATE ALIÑADO (50g)	FRUTA DE TEMPORADA	CHAMPIÑONES AL AJILLO
	FRUTA DE TEMPORADA	COMPOTA DE FRUTA		FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 856,18 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: 1395,54 Lip: 58,66	Prot: 56,19 Ch: 116,05 Lip: 27,6	Kcal: 865,3 Lip: 27,6	Prot: 27,46 Ch: 107,24 Lip: 69,3	Prot: 40,11 Ch: 42,19 Lip: 39,77
----------------------------	--	-----------------------------	---	-----------------------------	--	--------------------------	--	--

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
COLIFLOR AL AOJARRIERO	ALUBIAS GUIADAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA	POLLO A LA PLANCHA (125g)	TORTILLA DE CALABACÍN	COCIDO COMPLETO	MERLUZA AL HORNO (150g)
CEBOLLA CARAMELIZADA	ENSALADA	ENSALADA	FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	COMPOTA DE FRUTA		FRUTA DE TEMPORADA

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 Lip: 44,17	Kcal: 1042,35 Lip: 44,17	Prot: 28,02 Ch: 133,21 Lip: 49,66	Prot: 31,82 Ch: 41,66 Lip: 119,18
---------------------------	--	-----------------------------	---	----------------------------	--	-----------------------------	---	---

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS	ACELGAS CON PATATAS	PAELLA MIXTA	GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA Y JAMÓN
TORTILLA FRANCESA	PAVO ESTOFADO CON VERDURAS	LOMO A LA PLANCHA/HORNO	RAPE A LA MARINERA	BISTEC DE POLLO AL HORNO
ENSALADA		SETAS		PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	COMPOTA DE FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

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 Lip: 44,17	Kcal: 1042,35 Lip: 44,17	Prot: 28,02 Ch: 133,21 Lip: 49,66	Prot: 31,82 Ch: 41,66 Lip: 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
	COL. CAT. 002148	

EL MENÚ DEL COLEGIO HUÉRFANOS DE LA ARMADA

MENÚ SIN MARISCO										SEPTIEMBRE 2022	
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9			
				GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN		SOPA DE COCIDO		ARROZ CON VERDURAS			
				TORTILLA A LA FRANCESA		COCIDO COMPLETO		MERLUZA A LA PLANCHA			
				TOMATE AL HORNO FLAN		FRUTA DE TEMPORADA		TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal: 1246,71 Lip: 69,76		Prot: 29,07 Ch: 95,97 Lip: 40,16		Kcal: 925,15 Lip: 50,18		Prot: 30,29 Ch: 112,96 Lip: 27,6		Prot: 27,46 Ch: 126,97 Lip: 46,55		Prot: 979,13 Ch: 40,5 Lip: 99,57	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16			
GARBANZOS ESTOFADOS		PANACHÉ DE VERDURAS		ENSALADILLA RUSA		PAELLA DE VERDURAS		LENTEJAS A LA RIOJANA			
ROTI DE PAVO A LA JARDINERA		ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PATATA		CROQUETAS DE POLLO		RAPE AL HORNO CON ENSALADA		MUSLOS DE POLLO AL AJILLO CHAMPIÑONES AL AJILLO			
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		TOMATE ALIÑADO NATILLA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal: 856,18 Lip: 38,78		Prot: 33,18 Ch: 98,12 Lip: 47,51		Prot: 35,94 Ch: 76,17 Lip: 33,2		Prot: 42,44 Ch: 68,45 Lip: 35,05		Prot: 38,28 Ch: 72,91 Lip: 21,39		Prot: 42,19 Ch: 39,77 Lip: 40,11	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23			
COLIFLOR AL AJOARRIERO		ALUBIAS GUIADAS CON VERDURAS		ARROZ CON SALSA DE TOMATE		SOPA DE COCIDO		PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS			
HAMBURGUESA		CROQUETAS DE JAMÓN		TORTILLA DE CALABACÍN		COCIDO COMPLETO		MERLUZA REBOZADA			
CEBOLLA CARAMELIZADA		ENSALADA		ENSALADA		FRUTA DE TEMPORADA		ENSALADA			
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		COPA DE CHOCOLATE		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA			
Kcal: 792,5 Lip: 35,85		Prot: 33,32 Ch: 84,45 Lip: 53,97		Prot: 44,39 Ch: 109,05 Lip: 58,66		Prot: 56,19 Ch: 116,05 Lip: 27,6		Prot: 27,46 Ch: 136,97 Lip: 49,3		Prot: 40,11 Ch: 72,79 Lip: 31,82	
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30			
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS		FIDEUA DE PESCADO (solo pescado)		ACELGAS CON PATATAS		ARROZ CON VERDURAS		GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA Y JAMÓN			
TORTILLA FRANCESA		PAVO ESTOFADO CON VERDURAS		ALBÓNDIGAS EN SALSA DE SETAS		RAPE AL HORNO CON ENSALADA		BISTEC DE POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS			
ENSALADA		FRUTA DE TEMPORADA		ARROZ CON LECHE		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA			
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 Lip: 44,17		Prot: 28,02 Ch: 133,21 Lip: 49,66		Prot: 31,82 Ch: 72,79 Lip: 31,82	

LISTADO DE ALÉRGENOS



En este menú se revisarán las etiquetas de los productos procesados

Responsable	Programación dietética supervisada	Responsable higiénico-sanitario
 Catasa Aida González - Departamento de Nutrición		Directora  COL. CAT. 002148