

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-Día 7- Arroz blanco con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-Día 8- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-Día 9- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao rebozado con lechuga Fruta y pan	-Día 10- Crema parmentier Chuleta de cerdo con lechuga y maíz Fruta y pan INTEGRAL 
	Kcal:454 Prot: 9 Lip: 15 HC: 64	Kcal:335 Prot: 17 Lip: 13 HC: 36	Kcal:521 Prot: 25 Lip: 14 HC: 75	Kcal:422 Prot: 14 Lip: 21 HC: 45
-Día 13- Macarrones con tomate y queso Albóndigas burger meat mixta con patatas Fruta y pan	-Día 14- Arroz INTEGRAL tres delicias  Filete de merluza al horno con lechuga Yogur y pan	-Día 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Zum de naranja natural y pan	-Día 16-  Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas Fruta y pan	-Día 17- Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan
Kcal:544 Prot: 15 Lip: 25 HC: 62	Kcal:353 Prot: 18 Lip: 8 HC: 52	Kcal:462 Prot: 19 Lip: 18 HC: 59	Kcal:348 Prot: 23 Lip: 9 HC: 42	Kcal:486 Prot: 21 Lip: 13 HC: 72
-Día 20- Sopa de letras Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 21- Lacitos con salsa de tomate y jamón york Lomitos de rosada con lechuga y maíz Yogur y pan	-Día 22- Lentejas estofadas con chorizo Tortilla española con lechuga Fruta y pan	-Día 23- Crema vichy San Jacobo con lechuga Fruta y pan	-Día 24- Judías verdes con ajito y zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas Natillas y pan 
Kcal:438 Prot: 13 Lip: 22 HC: 45	Kcal:419 Prot: 16 Lip: 10 HC: 64	Kcal:508 Prot: 22 Lip: 16 HC: 70	Kcal:396 Prot: 10 Lip: 8 HC: 68	Kcal:464 Prot: 23 Lip: 20 HC: 49
-Día 27- Arroz blanco con salsa de tomate Cinta de lomo con lechuga Fruta y pan	-Día 28- Espaguetis carbonara Tortilla francesa con lechuga Yogur y pan	-Día 29- Crema de calabacín Filete de pollo con patatas Fruta y pan	-Día 30- Judías pintas con arroz Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan	
Kcal:472 Prot: 22 Lip: 19 HC: 56	Kcal:462 Prot: 14 Lip: 14 HC: 63	Kcal:490 Prot: 23 Lip: 20 HC: 54	Kcal:591 Prot: 24 Lip: 17 HC: 84	

Menú Neurosaludable 

Producto Integral 

MENÚ BASAL
COLEGIO CONCEPCIONISTAS
SEPTIEMBRE 2021

 **Menasui**
catering



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-Día 7- Arroz blanco con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-Día 8- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-Día 9- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao rebozado con lechuga Fruta y pan	-Día 10- Crema parmentier Chuleta de cerdo con lechuga y maíz Fruta y pan INTEGRAL
-Día 13- Macarrones con tomate y queso Albóndigas burger meat mixta con patatas Fruta y pan	-Día 14- Arroz INTEGRAL tres delicias Filete de merluza al horno con lechuga Yogur y pan	-Día 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Zum de naranja natural y pan	-Día 16- Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas Fruta y pan	-Día 17- Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan
-Día 20- Sopa de letras Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 21- Lacitos con salsa de tomate y jamón york Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Yogur y pan	-Día 22- Lentejas estofadas con chorizo Tortilla española con lechuga Fruta y pan	-Día 23- Crema vichy San Jacobo con lechuga Fruta y pan	-Día 24- Judías verdes con ajito y zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas Natillas y pan
-Día 27- Arroz blanco con salsa de tomate Cinta de lomo con lechuga Fruta y pan	-Día 28- Espaguetis carbonara Tortilla francesa con lechuga Yogur y pan	-Día 29- Crema de calabacín Filete de pollo con patatas Fruta y pan	-Día 30- Judías pintas con arroz Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan	

COLEGIO CONCEPCIONISTAS
SEPTIEMBRE 2021
MENÚ SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-Día 7- Arroz blanco con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-Día 8- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-Día 9- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao rebozado con lechuga Fruta y pan	-Día 10- Crema parmentier Chuleta de cerdo con lechuga y maíz Fruta y pan INTEGRAL
-Día 13- Macarrones con tomate y queso Albóndigas burger meat mixta con patatas Fruta y pan	-Día 14- Arroz INTEGRAL tres delicias Filete de merluza al horno con lechuga Yogur y pan	-Día 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Zum de naranja natural y pan	-Día 16- Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas Fruta y pan	-Día 17- Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan
-Día 20- Sopa de letras Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 21- Lacitos con salsa de tomate y jamón york Lomitos de rosada con lechuga y maíz Yogur y pan	-Día 22- Lentejas estofadas con chorizo Tortilla española con lechuga Fruta y pan	-Día 23- Crema vichy San Jacobo con lechuga Fruta y pan	-Día 24- Judías verdes con ajito y zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas Natillas y pan
-Día 27- Arroz blanco con salsa de tomate Cinta de lomo con lechuga Fruta y pan	-Día 28- Espaguetis carbonara Tortilla francesa con lechuga Yogur y pan	-Día 29- Crema de calabacín Filete de pollo con patatas Fruta y pan	-Día 30- Judías pintas con arroz Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan	

COLEGIO CONCEPCIONISTAS

SEPTIEMBRE 2021

MENÚ SIN CALABAZA

No se utilizará calabaza en la elaboración de los platos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-Día 7- Arroz blanco con champiñones Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-Día 8- Sopa de ave Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-Día 9- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao rebozado con lechuga Fruta y pan	-Día 10- Crema parmentier Pechuga de pavo en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan INTEGRAL
-Día 13- Macarrones con verduras Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 14- Arroz INTEGRAL tres delicias (sin jamón york) Filete de merluza al horno con lechuga Yogur y pan	-Día 15- Sopa de ave Cocido madrileño sin embutidos Zumo de naranja natural y pan	-Día 16- Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas Fruta y pan	-Día 17- Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan
-Día 20- Sopa de ave Hamburguesa de vacuno 100% en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 21- Lacitos con verduras Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Yogur y pan	-Día 22- Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga Fruta y pan	-Día 23- Crema vichy Bacalao al horno con lechuga Fruta y pan	-Día 24- Judías verdes con ajito y zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan
-Día 27- Arroz blanco con champiñones Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	-Día 28- Espaguetis con verduras Tortilla francesa con lechuga Yogur y pan	-Día 29- Crema de calabacín Filete de pollo con patatas Fruta y pan	-Día 30- Judías pintas con arroz Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan	

COLEGIO CONCEPCIONISTAS

SEPTIEMBRE 2021

MENÚ SIN FRUTOS SECOS, CERDO, EMBUTIDOS, CÍTRICOS NI COLORANTES

No se utilizarán caldos a base de cerdo en la elaboración de los platos.

No se cocinará con tomate frito.

No se servirán frutas cítricas como postre.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-Día 7- Arroz blanco con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-Día 8- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-Día 9- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao al horno con lechuga Fruta y pan	-Día 10- Crema parmentier Chuleta de cerdo con lechuga y maíz Fruta y pan
-Día 13- Macarrones con tomate y queso Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 14- Arroz INTEGRAL tres delicias Filete de merluza al horno con lechuga Yogur y pan	-Día 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Zum de naranja natural y pan	-Día 16- Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas Fruta y pan	-Día 17- Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan
-Día 20- Sopa de letras Hamburguesa de vacuno 100% en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 21- Lacitos con salsa de tomate y jamón york Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Yogur y pan	-Día 22- Lentejas estofadas con chorizo Tortilla española con lechuga Fruta y pan	-Día 23- Crema vichy Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y pan	-Día 24- Judías verdes con ajito y zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan
-Día 27- Arroz blanco con salsa de tomate Cinta de lomo con lechuga Fruta y pan	-Día 28- Espaguetis carbonara Tortilla francesa con lechuga Yogur y pan	-Día 29- Crema de calabacín Filete de pollo con patatas Fruta y pan	-Día 30- Judías pintas con arroz Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan	

COLEGIO CONCEPCIONISTAS

SEPTIEMBRE 2021

MENÚ SIN GLUTEN

Todo e pan y la pasta de este menú son sin gluten.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-Día 7- Arroz blanco con salsa de tomate Filete de ternera en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 8- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-Día 9- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao al horno con lechuga Fruta y pan	-Día 10- Crema parmentier Chuleta de cerdo con lechuga y maíz Fruta y pan
-Día 13- Macarrones con tomate Albóndigas burger meat mixta con patatas Fruta y pan	-Día 14- Arroz INTEGRAL tres delicias (sin huevo) Filete de merluza al horno con lechuga Yogur y pan	-Día 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Zum de naranja natural y pan	-Día 16- Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas Fruta y pan	-Día 17- Judías blancas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Yogur y pan
-Día 20- Sopa de letras Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 21- Lacitos con salsa de tomate y jamón york Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Yogur y pan	-Día 22- Lentejas estofadas con chorizo Pechuga de pavo en salsa con lechuga Fruta y pan	-Día 23- Crema vichy Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y pan	-Día 24- Judías verdes con ajito y zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan
-Día 27- Arroz blanco con salsa de tomate Cinta de lomo con lechuga Fruta y pan	-Día 28- Espaguetis carbonara Filete de ternera en salsa con lechuga Yogur y pan	-Día 29- Crema de calabacín Filete de pollo con patatas Fruta y pan	-Día 30- Judías pintas con arroz Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan	

COLEGIO CONCEPCIONISTAS

SEPTIEMBRE 2021

MENÚ SIN HUEVO

Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-Día 7- Arroz blanco con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-Día 8- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-Día 9- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao al horno con lechuga Fruta y pan	-Día 10- Crema de puerro Chuleta de cerdo con lechuga y maíz Fruta y pan INTEGRAL
-Día 13- Macarrones con tomate Albóndigas burger meat mixta con patatas Fruta y pan	-Día 14- Arroz INTEGRAL tres delicias Filete de merluza al horno con lechuga Fruta y pan	-Día 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Zum de naranja natural y pan	-Día 16- Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas Fruta y pan	-Día 17- Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan
-Día 20- Sopa de letras Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 21- Lacitos con salsa de tomate y jamón york Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Fruta y pan	-Día 22- Lentejas estofadas con chorizo Tortilla española con lechuga Fruta y pan	-Día 23- Crema vichy Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y pan	-Día 24- Judías verdes con ajito y zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan
-Día 27- Arroz blanco con salsa de tomate Cinta de lomo con lechuga Fruta y pan	-Día 28- Espaguetis con verduritas Tortilla francesa con lechuga Fruta y pan	-Día 29- Crema de calabacín Filete de pollo con patatas Fruta y pan	-Día 30- Judías pintas con arroz Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan	

COLEGIO CONCEPCIONISTAS
SEPTIEMBRE 2021
MENÚ SIN LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-Día 7- Arroz blanco con salsa de tomate Filete de ternera en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 8- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-Día 9- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao al horno con lechuga Fruta y pan	-Día 10- Crema de puerro Chuleta de cerdo con lechuga y maíz Fruta y pan
-Día 13- Macarrones con tomate Albóndigas burger meat mixta con patatas Fruta y pan	-Día 14- Arroz INTEGRAL tres delicias (sin huevo) Filete de merluza al horno con lechuga Fruta y pan	-Día 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Zum de naranja natural y pan	-Día 16- Crema de verduras Filete de pollo al horno con patatas Fruta y pan	-Día 17- Judías blancas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan
-Día 20- Sopa de letras Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 21- Lacitos con salsa de tomate y jamón york Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Fruta y pan	-Día 22- Lentejas estofadas con chorizo Pechuga de pavo en salsa con lechuga Fruta y pan	-Día 23- Crema vichy Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y pan	-Día 24- Judías verdes con ajito y zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan
-Día 27- Arroz blanco con salsa de tomate Cinta de lomo con lechuga Fruta y pan	-Día 28- Espaguetis con verduritas Filete de ternera en salsa con lechuga Fruta y pan	-Día 29- Crema de calabacín Filete de pollo con patatas Fruta y pan	-Día 30- Judías pintas con arroz Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan	

**COLEGIO CONCEPCIONISTAS
SEPTIEMBRE 2021**

MENÚ SIN HUEVO, LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA

Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-Día 7- Arroz blanco con salsa de tomate Hamburguesa vegetal con patatas Fruta y pan	-Día 8- Sopa de verduras Coliflor rehogada Fruta y pan	-Día 9- Lentejas estofadas con verduras Calabacín rehogado con cebolla Fruta y pan	-Día 10- Crema de puerro Judías verdes con ajito y pimentón Fruta y pan INTEGRAL
-Día 13- Macarrones con tomate Hamburguesa vegetal con patatas Fruta y pan	-Día 14- Arroz INTEGRAL con calabacín Espinacas con zanahoria baby Fruta y pan	-Día 15- Sopa de verduras Garbanzos estofados con verduras Zumo de naranja natural y pan	-Día 16- Crema de verduras Judías verdes rehogadas con patatas Fruta y pan	-Día 17- Judías blancas estofadas con verduras Acelgas con ajito y pimentón Fruta y pan
-Día 20- Sopa de verduras Hamburguesa vegetal en salsa con patatas Fruta y pan	-Día 21- Lacitos con salsa de tomate Brócoli rehogado Fruta y pan	-Día 22- Lentejas estofadas con verduras Calabacín rehogado con cebolla Fruta y pan	-Día 23- Crema vichy Coliflor rehogada con ajito Fruta y pan	-Día 24- Judías verdes con ajito y zanahoria Acelgas con ajito y pimentón Fruta y pan
-Día 27- Arroz blanco con salsa de tomate Crema de zanahoria Fruta y pan	-Día 28- Espaguetis con verduritas Espinacas con zanahoria baby Fruta y pan	-Día 29- Crema de calabacín Hamburguesa vegetal con patatas Fruta y pan	-Día 30- Judías pintas con arroz Brócoli con ajito y pimentón Fruta y pan	

COLEGIO CONCEPCIONISTAS
SEPTIEMBRE 2021
MENÚ VEGANO