Swiss Certified
ISO 9001

Colegio Ntra Sra de Rihondo

Menú Educación Primaria y Secundaria

Octubre 2019

SEMANA 1	LUNES		MARTES 1		MIERCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
Primer Plato			Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Macarrones con Chorizo	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundo Plato			Platija Enharinada	780 kcal.	Pollo Asado	694 kcal.	Huevos al Horno	663 kcal.	Chuleta de Cerdo	663 kcal.
				16.2% prot.		19.2% prot.		20.5% prot.		15.3% prot.
Guarnición			Zanahorias Baby	53.2% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	47.5% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	44.6% H.C.	Patatas Fritas	34.9% H.C.
Postre			Yogur o Fruta, Pan y Agua	30.5% lip.	Fruta, Pan y Agua	33.1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	34.4% lip.	Fruta, Pan y Agua	49.4% lip.
Cena Sugerida:			Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado	

SEMANA 2	LUNES 7		MARTES 8		MIERCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
Primer Plato	Espirales con Bacon	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Menestra de Verduras	Información nutricional:	Arroz con Jamón York	Información nutricional:
Segundo Plato	Supremas de Merluza	790 kcal.	Tortilla de Calabacín	686 kcal.	Cocido Madrileño	849 kcal.	Pollo en Pepitoria	609 kcal.	Marrajo a la Plancha	672 kcal.
		14.3% prot.		14.3% prot.		20.1% prot.		18.0% prot.		19.7% prot.
Guarnición	Ensalada de Tomate	43.4% H.C.	Ensalada Mezclum	40.7% H.C.		41.9% H.C.	Puré de Patata	43.6% H.C.	Ensalada del Chef	50.1% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	42.1% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	44.7% lip.	Fruta, Pan y Agua	37.9% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38.0% lip.	Fruta, Pan y Agua	29.9% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 3	LUNES 14		MARTES 15		MIERCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
Primer Plato	Paella Valenciana	Información nutricional:	Judías Pintas Guisadas	Información nutricional:	Tallarines con Pollo	Información nutricional:	Patatas con Carne	Información nutricional:	Crema de Espinacas	Información nutricional:
Segundo Plato	Lacón a la Gallega	709 kcal.	Croquetas de Jamón	762 kcal.	Caldereta de Pescado	743 kcal.	Huevos Villaroy	667 kcal.	Pollo a la Cazadora	611 kcal.
		19.4% prot.		17.5% prot.		18.2% prot.		17.9% prot.		11.8% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	57.3% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	47.2% H.C.	Duo de Verduras	56.3% H.C.	Ensalada Verde	42.5% H.C.	Patatas Dado	43.4% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	23.0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	35.0% lip.	Fruta, Pan y Agua	25.1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39.4% lip.	Fruta, Pan y Agua	43.0% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado	

SEMANA 4	LUNES 21		MARTES 22		MIERCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
Primer Plato	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:	Sopa de Lluvia	Información nutricional:	Coditos Amatriciana	Información nutricional:	Lentejas Lionesas	Información nutricional:
Segundo Plato	Salchichas al Horno	762 kcal.	Soldaditos de Pavía	606 kcal.	Pollo a la Catalana	608 kcal.	Merluza Meuniere	792 kcal.	Tortilla Española	760 kcal.
		15.7% prot.		19.4% prot.		16.9% prot.		13.7% prot.		16.1% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	56.9% H.C.	Patata Cocida	41.2% H.C.	Verduras de Temporada	59.9% H.C.	Guisantes Rehogados	43.3% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	45.8% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	27.1% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	39.4% lip.	Fruta, Pan y Agua	22.7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	42.7% lip.	Fruta, Pan y Agua	37.5% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo	

SEMANA 5	LUNES 28		MARTES 29		MIERCOLES 30		JUEVES 31		VIERNES	
Primer Plato	Canelones al Horno	Información nutricional:	Judías Verdes Salteadas	Información nutricional:	Arroz con Verduras	Información nutricional:				
Segundo Plato	Fritura de Pescado	667 kcal.	Jamoncitos al Chilindrón	623 kcal.	Lomo en Salsa	668 kcal.	NO LECTIVO			
		17.3% prot.		15.0% prot.		18.4% prot.				
Guarnición	Ensalada Mixta	35.7% H.C.	Arroz al Vapor	47.8% H.C.	Salteado de Verduras	56.6% H.C.				
Postre	Fruta, Pan y Agua	46.9% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	36.9% lip.	Fruta, Pan y Agua	24.6% lip.				
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo					

Amata 91 715 07 90

Swiss Certified ISO 9001

Colegio Ntra Sra de Rihondo

Menú Educación Infantil

Octubre 2019

SEMANA 1	LUNES		MARTES 1		MIERCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
Primer Plato			Arroz a la Milanesa	Información nutricional:	Macarrones con Chorizo	Información nutricional:	Lentejas Guisadas	Información nutricional:	Crema Hortelana	Información nutricional:
Segundo Plato			Platija Enharinada	579 kcal.	Pollo Asado	530 kcal.	Huevos al Horno	521 kcal.	Chuleta de Cerdo	451 kcal.
				15.3% prot.		18.7% prot.		19.8% prot.		14.4% prot.
Guarnición			Zanahorias Baby	55.9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	48.4% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	41.7% H.C.	Patatas Fritas	34.6% H.C.
Postre			Yogur o Fruta, Pan y Agua	28.8% lip.	Fruta, Pan y Agua	32.8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38.4% lip.	Fruta, Pan y Agua	50.7% lip.
Cena Sugerida:			Verdura y Lomo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Sopa y Pescado	

SEMANA 2	LUNES 7		MARTES 8		MIERCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
Primer Plato	Espirales con Bacon	Información nutricional:	Crema de Zanahoria	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Menestra de Verduras	Información nutricional:	Arroz con Jamón York	Información nutricional:
Segundo Plato	Supremas de Merluza	652 kcal.	Tortilla de Calabacín	486 kcal.	Cocido Madrileño	496 kcal.	Pollo en Pepitoria	524 kcal.	Marrajo a la Plancha	492 kcal.
		14.4% prot.		14.3% prot.		19.4% prot.		17.1% prot.		18.4% prot.
Guarnición	Ensalada de Tomate	43.0% H.C.	Ensalada Mezclum	40.7% H.C.		47.3% H.C.	Puré de Patata	46.1% H.C.	Ensalada del Chef	52.6% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	42.5% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	44.7% lip.	Fruta, Pan y Agua	33.2% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	36.4% lip.	Fruta, Pan y Agua	28.7% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	

SEMANA 3	LUNES 14		MARTES 15		MIERCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
Primer Plato	Paella Valenciana	Información nutricional:	Judías Pintas Guisadas	Información nutricional:	Tallarines con Pollo	Información nutricional:	Patatas con Carne	Información nutricional:	Crema de Espinacas	Información nutricional:
Segundo Plato	Lacón a la Gallega	537 kcal.	Croquetas de Jamón	512 kcal.	Caldereta de Pescado	578 kcal.	Huevos Villaroy	539 kcal.	Pollo a la Cazadora	488 kcal.
		19.1% prot.		16.3% prot.		18.2% prot.		17.9% prot.		11.5% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanahor	57.7% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	49.9% H.C.	Duo de Verduras	56.1% H.C.	Ensalada Verde	41.8% H.C.	Patatas Dado	41.1% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	23.0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	33.7% lip.	Fruta, Pan y Agua	25.3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	40.2% lip.	Fruta, Pan y Agua	45.9% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Pollo		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado	

SEMANA 4	LUNES 21		MARTES 22		MIERCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
Primer Plato	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Crema de Puerros	Información nutricional:	Sopa de Lluvia	Información nutricional:	Coditos Amatriciana	Información nutricional:	Lentejas Lionesas	Información nutricional:
Segundo Plato	Salchichas al Horno	537 kcal.	Soldaditos de Pavía	514 kcal.	Pollo a la Catalana	474 kcal.	Merluza Meuniere	593 kcal.	Tortilla Española	605 kcal.
		15.1% prot.		17.9% prot.		16.6% prot.		14.1% prot.		15.0% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga, Ceboll, Za	58.6% H.C.	Patata Cocida	45.7% H.C.	Verduras de Temporada	60.2% H.C.	Guisantes Rehogados	44.4% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	38.0% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	26.1% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	36.3% lip.	Fruta, Pan y Agua	22.8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	41.2% lip.	Fruta, Pan y Agua	46.5% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo	

SEMANA 5	LUNES 28		MARTES 29		MIERCOLES 30		JUEVES 31	VIERNES
Primer Plato	Canelones al Horno	Información nutricional:	Judías Verdes Salteadas	Información nutricional:	Arroz con Verduras	Información nutricional:		
Segundo Plato	Fritura de Pescado	424 kcal.	Jamoncitos al Chilindrón	464 kcal.	Lomo en Salsa	525 kcal.	NO LECTIVO	
		17.7% prot.		14.2% prot.		17.5% prot.		
Guarnición	Ensalada Mixta	35.7% H.C.	Arroz al Vapor	50.9% H.C.	Salteado de Verduras	57.3% H.C.		
Postre	Fruta, Pan y Agua	46.5% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	34.7% lip.	Fruta, Pan y Agua	24.9% lip.		
Merienda								
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo			