

# ENERO 2018



## Alergia al Huevo

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<b>1º</b> Lentejas guisadas con arroz <b>2º</b> Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Melocotón en almíbar <b>Cena:</b> Verdura y ave	<b>1º</b> Menestra de verduras rehogada <b>2º</b> Salteado de patata con jamón York <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Pescado y patatas	<b>1º</b> Sopa de letras <b>2º</b> Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Judías blancas estofadas <b>2º</b> Merluza al horno en salsa americana <b>P</b> Mandarina <b>Cena:</b> Verdura y conejo	<b>1º</b> Arroz blanco con salsa de tomate <b>2º</b> Jamón y queso a la plancha con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Yogurt <b>Cena:</b> Ensalada y ternera
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<b>1º</b> Espirales con salsa de tomate <b>2º</b> Medallones de merluza en salsa verde <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Ternera y patatas	<b>1º</b> Cocido madrileño: Sopa de fideos <b>2º</b> Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y de pollo <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Porrusalda <b>2º</b> Albóndigas de ternera a la jardinera <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Verdura y ave	<b>1º</b> Crema de calabaza y zanahoria <b>2º</b> Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Pasta y pescado	<b>1º</b> Paella valenciana <b>2º</b> Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Natillas de vainilla <b>Cena:</b> Verdura y pollo
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<b>1º</b> Marmita de sepia <b>2º</b> Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Mandarina <b>Cena:</b> Verdura y pescado	<b>1º</b> Tallarines con salsa de tomate <b>2º</b> Filete de merluza a la plancha con limón <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Ensalada y ave	<b>1º</b> Puré de verduras frescas (acelga, zanahoria, patata y apio) <b>2º</b> Hamburguesa de ternera en salsa jardinera <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Arroz y lomo	<b>1º</b> Garbanzos guisados con chorizo <b>2º</b> Calamar a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Verdura y pescado	<b>1º</b> Sopa de estrellas con pollo <b>2º</b> Estofado de pavo con verduras <b>P</b> Yogurt. Pan integral <b>Cena:</b> Ensalada y ternera
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
<b>1º</b> Macarrones a la carbonara <b>2º</b> Bacalao al horno en salsa verde <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Verdura y ave	<b>1º</b> Cocido madrileño: Sopa de fideos <b>2º</b> Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y de pollo <b>P</b> Mandarina <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Patatas en salsa verde <b>2º</b> Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Verdura y ternera		

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

**Sugerencias de desayuno:** incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

**Sugerencias de merienda:** incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

**Temática y talleres programados:** Mes del BEISBOL. Día de la paz y la no violencia, dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos).