

ENERO 2018



Alergia Pescado y Marisco

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º Lentejas guisadas con arroz 2º Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate P Melocotón en almíbar Cena: Verdura y ave	1º Menestra de verduras rehogada 2º Revuelto de huevos con jamón York P Naranja Cena: Patatas y ternera	1º Sopa de letras 2º Pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria P Manzana Cena: Ensalada y lomo	1º Judías blancas estofadas 2º Lacón al horno en salsa americana P Mandarina Cena: Verdura y conejo	1º Arroz blanco con salsa de tomate 2º San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt Cena: Ensalada y huevo
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º Espirales con salsa de tomate 2º Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria P Pera Cena: Ternera y patatas	1º Cocido madrileño: Sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y de pollo P Plátano Cena: Ensalada y huevo	1º Porrusalda 2º Albóndigas de ternera a la jardinera P Naranja Cena: Verdura y ave	1º Crema de calabaza y zanahoria 2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate P Manzana Cena: Pasta y ternera	1º Arroz hortelano 2º Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate P Natillas de vainilla Cena: Verdura y ternera
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º Patatas guisadas con verduras 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate P Mandarina Cena: Verdura y ternera	1º Tallarines con salsa de tomate 2º Filete de pollo empanado con ensalada de tomate P Pera Cena: Ensalada y lomo	1º Puré de verduras frescas (acelga, zanahoria, patata y apio) 2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera P Plátano Cena: Arroz y huevo	1º Garbanzos guisados con chorizo 2º Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria P Naranja Cena: Verdura y pollo	1º Sopa de estrellas con pollo y huevo 2º Estofado de pavo con verduras P Yogurt. Pan integral Cena: Ensalada y ternera
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
1º Macarrones a la carbonara 2º Lacón al horno en salsa verde P Manzana Cena: Verdura y ave	1º Cocido madrileño: Sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y de pollo P Mandarina Cena: Ensalada y huevo	1º Patatas en salsa verde 2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria P Pera Cena: 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).