

ENERO 2018



Menú Colesterolemia

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

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo desnatado 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).