

SAN EULOGIO

ABRIL - 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema de puerros con quesitos Escalope de pollo con Lechuga Fruta y pan</p> <p>H:20,6 g P:48,2 G:67,6 C:893 Alérgenos: 7.1.4.12.8.</p>	<p>1 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta y pan</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>	<p>2 Arroz con pollo y zanahoria Rosada al horno y Lechuga con maiz Yogurt y pan</p> <p>H:38,49 g P:35,9 G:20,2 C:482 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.</p>	<p>3 Judías pintas ecológicas con verduras Huevos con bechamel con Lechuga Fruta y pan</p> <p>H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>4 Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa limón con Lechuga Crema de macedonia y pan</p> <p>H:77 g P:50,2 G:28,3 C:721 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.</p>
<p>Arroz tres delicias Platija empanada con Lechuga Fruta y pan</p> <p>H:88,7 g P:33 G:42 C:870 Alérgenos: 7.1.3.12.8.</p>	<p>8 Judías verdes con jamón Pollo asado y Lechuga con atún Fruta y pan</p> <p>H:43,3 g P:71,3 G:56,2 C:1017 Alérgenos: 7.1.3.12.8.</p>	<p>9 Sopa de picadillo Palometa en salsa de tomate con patatas Yogurt y pan</p> <p>H:59,5 g P:35,6 G:9,2 C:577 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.</p>	<p>10 Crema de zanahorias ecológicas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta y pan</p> <p>H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>	<p>11 NOLECTIVO</p>
<p>15 SEMANA SANTA</p>	<p>16 SEMANA SANTA</p>	<p>17 SEMANA SANTA</p>	<p>18 SEMANA SANTA</p>	<p>19 SEMANA SANTA</p>
<p>NOLECTIVO</p>	<p>22 Menestra de verduras con ajo Escalope de pollo con Lechuga Fruta y pan</p> <p>H:44,6 g P:51,9 G:66 C:1010 Alérgenos: 7.1.4.12.8.</p>	<p>23 Patatas con carne Rosada al horno y Lechuga con zanahoria Yogurt y pan</p> <p>H:27,79 g P:38,2 G:21,4 C:461 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.</p>	<p>24 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con Lechuga Fruta y pan</p> <p>H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>	<p>25 Crema de calabaza Chuleta de sajonia en salsa con patatas Mousee de fresa y pan</p> <p>H:11,5 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.</p>
<p>29 Guisantes con beicon Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta y pan</p> <p>H:17,9 g P:14,9 G:8,6 C:224 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.</p>	<p>30 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta y pan</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>			



LEYENDA DE ALÉRGICOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A - COMIDA

Cereales, féculas o legumbres
Verduras
Carne
Pescado
Huevo

B - CENA

Verduras
Cereales o féculas
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne

Recomendaciones nutricionales



La fruta previene la caries dental y mejora el tránsito intestinal.



El huevo mejora la memoria y ayuda en el proceso de aprendizaje.



El pescado es rico en proteínas, muy digestible y disminuye la obesidad.



La carne tiene mucho valor nutritivo.



La leche es rica en calcio para un crecimiento óptimo.



Nota informativa para los padres:

Come 5 raciones de fruta y verdura al día. La fruta ¡mejor entera que en zumo!



LACTEO

ABRIL DE 2019



	<i>1º Plato</i>	<i>2º Plato</i>
<u>LUNES 1</u>	Crema de puerros	Filete de pollo a la plancha
<u>MARTES 2</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Arroz con pollo y zanahoria	Rosada al horno
<u>JUEVES 4</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	Pavo plancha
<u>VIERNES 5</u>	Macarrones con tomate	Merluza en salsa limón
<u>LUNES 8</u>	Arroz tres delicias	Platija empanada
<u>MARTES 9</u>	Judías verdes con jamón	Pollo asado
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Sopa de picadillo	Palometa en salsa de tomate con patatas
<u>JUEVES 11</u>	Crema de zanahorias ecológicas	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>VIERNES 12</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Tortilla de patata
<u>LUNES 15</u>	Puré de verduras	Cinta de lomo a la madrileña
<u>MARTES 16</u>	Coditos boloñesa	Merluza al horno
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Tortilla de york
<u>LUNES 22</u>	Espaguetis con jamón york	Merluza en salsa verde
<u>MARTES 23</u>	Menestra de verduras con ajo	Filete de pollo a la plancha
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Patatas con carne	Rosada al horno
<u>JUEVES 25</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>VIERNES 26</u>	Crema de calabaza	Chuleta de sajonia en salsa con patatas
<u>LUNES 29</u>	Guisantes con beicon	Filete de pollo a la plancha
<u>MARTES 30</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes





MUSULMÁN

ABRIL DE 2019



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>LUNES 1</u>	Crema de puerros con quesitos	Escalope de pollo
<u>MARTES 2</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Arroz con pollo y zanahoria	Rosada al horno
<u>JUEVES 4</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	Pavo plancha
<u>VIERNES 5</u>	Macarrones con tomate y queso	Merluza en salsa limón
<u>LUNES 8</u>	Arroz con tomate	Platija empanada
<u>MARTES 9</u>	Judías verdes con ajo	Pollo asado
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Sopa de verduras	Palometa en salsa de tomate con patatas
<u>JUEVES 11</u>	Crema de zanahorias ecológicas	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>VIERNES 12</u>	Lentejas con verduras	Tortilla de patata
<u>LUNES 15</u>	Puré de verduras	Merluza plancha
<u>MARTES 16</u>	Coditos boloñesa	Merluza al horno
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Filete de pollo a la plancha
<u>LUNES 22</u>	Espaguetis con tomate	Merluza en salsa verde
<u>MARTES 23</u>	Menestra de verduras con ajo	Escalope de pollo
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Patatas con carne	Rosada al horno
<u>JUEVES 25</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>VIERNES 26</u>	Crema de calabaza	Merluza en salsa verde
<u>LUNES 29</u>	Guisantes con ajo	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas
<u>MARTES 30</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes





CELIACO

ABRIL DE 2019



1º Plato

<u>LUNES 1</u>	Crema de puerros con quesitos
<u>MARTES 2</u>	Sopa de fideos especiales
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Arroz con pollo y zanahoria
<u>JUEVES 4</u>	Judías pintas ecológicas con verduras
<u>VIERNES 5</u>	Pasta especial con tomate y queso

<u>LUNES 8</u>	Arroz tres delicias
<u>MARTES 9</u>	Judías verdes con jamón
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Sopa de fideos especiales
<u>JUEVES 11</u>	Crema de zanahorias ecológicas
<u>VIERNES 12</u>	Lentejas con verduras y chorizo

<u>LUNES 15</u>	Puré de verduras
<u>MARTES 16</u>	Pasta especial a la boloñesa
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Judías blancas ecológicas con verduras
<u>LUNES 22</u>	Pasta especial con jamón york
<u>MARTES 23</u>	Menestra de verduras con ajo
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Patatas con carne
<u>JUEVES 25</u>	Lentejas ecológicas con verduras
<u>VIERNES 26</u>	Crema de calabaza

<u>LUNES 29</u>	Guisantes con beicon
<u>MARTES 30</u>	Sopa de fideos especiales

2º Plato

Filete de pollo a la plancha
Cocido madrileño
Rosada en su jugo
Pavo plancha
Merluza plancha
Rosada en su jugo
Pollo asado
Palometa en su jugo
Filete de pavo plancha
Tortilla de patata
Cinta de lomo plancha
Merluza plancha
Tortilla de york
Merluza plancha
Filete de pollo a la plancha
Rosada en su jugo
Tortilla de patata
Chuleta de sajonia en salsa con patatas
Filete de pollo a la plancha
Cocido madrileño

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes

