

SAN EULOGIO

ENERO - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
Tallarines con tomate Escalope de pollo con lechuga Spaguetti with tomato Chicken Cutlets with lettuce Fruta natural / Fruit H:45,2 g P:52,1 G:66,2 C:1012 Alérgenos: 1.2.8.	8 Sopa de cocido Cocido madrileño Soup Madrilenian cocido Fruta natural / Fruit H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	9 Crema de puerros con quesitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas / Lechuga Leeks cream/ Meatballs with sauce Yogur sabores /Yoghurt H:33,1 g P:39,4 G:44,6 C:701 Alérgenos: 1.4.8.13.	10 Patatas con carne Filete de atún Potatoes with meat/ Tuna fillet Fruta natural / Fruit H:29,2 g P:61,4 G:35,8 C:635 Alérgenos: 1.2.4.3.	11 Coditos boloñesa /Huevos con bechamel Lechuga Macaroni bolognese/ Eggs with cream with lettuce Yogur de chocolate /Chocolat yoghurt H:80 g P:39,8 G:44,8 C:898 Alérgenos: 1.2.4.13.
Arroz con pollo y zanahoria Bacalao a la romana Lechuga Rice with chicken and carrot Breaded cod with lettuce Fruta natural / Fruit H:83,2 g P:24,7 G:53,4 C:923 Alérgenos: 1.3.	15 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Pumpkin cream Chicken grille with potatoes Fruta natural / Fruit H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 13.	16 Lentejas ecológicas con verduras /Filete de rape en salsa verde con lechuga Lentil soup with vegetables Hake with lemon sauce Yogur sabores /Yoghurt H:0 g P:0 G:0 C:242 Alérgenos: 1.13.	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patata Lechuga con atún Green beans with bacon Spanish omelet with lettuce Fruta natural / Fruit H:42,3 g P:18,2 G:35,95 C:577 Alérgenos: 2.	18 Sopa de cocido Cocido madrileño Soup Madrilenian cocido Actimel fresa /Strawberry Actimel H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.
Puré de verduras Hamburguesa de ternera con tomate con patatas Vegetables cream Beef burger with potatoes Fruta natural / Fruit H:50,2 g P:39,7 G:43,5 C:773 Alérgenos: 1.4.8.	22 Judías pintas con verduras y chorizo Tortilla de patata Pinto beans with vegetables Spanish omelet with lettuce Fruta natural / Fruit H:68,6 g P:50,4 G:55,05 C:1020 Alérgenos: 2.8.	23 Macarrones con chorizo Bolitas de merluza en salsa Lechuga con maíz Pasta with spanish sausages Hake balls with sauce Yogur sabores /Yoghurt H:107,85 g P:36,6 G:53,3 C:1012 Alérgenos: 1.2.4.6.3.8.	24 Patatas con chorizo Rosada en salsa meniere Lechuga Potatoes with chorizo Pink in sauce with lettuce Fruta natural / Fruit H:21,99 g P:34,8 G:38,1 C:575 Alérgenos: 1.3.8.	25 Calabacín rebozado Carne asada Lechuga Courgette breaded Grilled meat with lettuce Gelatina / Jelly H:21 g P:116 G:39,9 C:729 Alérgenos: 1.13.
Espaguetis con beicon Merluza a la romana Lechuga con zanahoria Spaguetti with bacon Breaded hake with lettuce Fruta natural / Fruit H:85,6 g P:45,8 G:47 C:923 Alérgenos: 1.2.4.3.	29 Sopa de cocido Cocido madrileño Soup Madrilenian cocido Fruta natural / Fruit H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	30 Verduras en tempura Pollo en salsa con patatas Tempura vegetables Chicken in sauce with potatoes Yogur sabores /Yoghurt H:28,5 g P:40 G:46,7 C:646 Alérgenos: 1.13.	31	



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿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:

El aceite de oliva virgen extra es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras.



CELIACO

ENERO DE 2018



1º Plato

<u>MARTES 2</u>	Menestra de verduras con jamón
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Lentejas con verduras y chorizo
<u>JUEVES 4</u>	Sopa de fideos especiales
<u>VIERNES 5</u>	Arroz con tomate

<u>LUNES 8</u>	Pasta especial con tomate
<u>MARTES 9</u>	Sopa de fideos especiales
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Crema de puerros con quesitos
<u>JUEVES 11</u>	Patatas con carne
<u>VIERNES 12</u>	Pasta especial a la boloñesa

<u>LUNES 15</u>	Arroz con pollo y zanahoria
<u>MARTES 16</u>	Crema de calabaza
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Lentejas ecológicas con verduras
<u>JUEVES 18</u>	Judías verdes con tomate
<u>VIERNES 19</u>	Sopa de fideos especiales

<u>LUNES 22</u>	Guisantes con jamón
<u>MARTES 23</u>	Judías pintas con verduras y chorizo
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Pasta especial con chorizo
<u>JUEVES 25</u>	Patatas con chorizo
<u>VIERNES 26</u>	Escalibada de verduras

<u>LUNES 29</u>	Pasta especial con beicon
<u>MARTES 30</u>	Sopa de fideos especiales
<u>MIÉRCOLES 31</u>	Arroz blanco

2º Plato

Cinta de lomo plancha
Tortilla de patata
Cocido madrileño
Merluza plancha
York plancha
Cocido madrileño
Emperador plancha
Filete de pavo plancha
Lacón a la gallega con cachelos
Bacalao en su jugo
Jamonicos de pollo en salsa con patatas
Lomo plancha
Tortilla de patata
Cocido madrileño

Pollo plancha
Tortilla de patata
Chuleta de Sajonia plancha
Merluza plancha
Carne asada

Merluza plancha
Cocido madrileño
Pollo en salsa con patatas

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





MUSULMAN

ENERO DE 2018



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>MARTES 2</u>	Menestra de verduras con ajo	Filete de pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Lentejas con verduras	Tortilla de patata
<u>JUEVES 4</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>VIERNES 5</u>	Arroz con tomate	Merluza en salsa verde
<u>LUNES 8</u>	Tallarines con tomate	Escalope de pollo
<u>MARTES 9</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Crema de puerros con quesitos	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 11</u>	Patatas con carne	Filete de atún
<u>VIERNES 12</u>	Coditos boloñesa	Pavo plancha
<u>LUNES 15</u>	Arroz con pollo y zanahoria	Bacalao a la romana
<u>MARTES 16</u>	Crema de calabaza	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Filete de rape en salsa verde
<u>JUEVES 18</u>	Judías verdes con tomate	Tortilla de patata
<u>VIERNES 19</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>LUNES 22</u>	Guisantes con ajo	Hamburguesa de ternera con tomate
<u>MARTES 23</u>	Judías pintas con verduras	Tortilla de patata
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Macarrones con tomate	Bolitas de merluza en salsa
<u>JUEVES 25</u>	Patatas con verduras	Rosada en salsa meniere
<u>VIERNES 26</u>	Calabacín rebozado	Emperador al horno
<u>LUNES 29</u>	Espaguetis con tomate	Merluza a la romana
<u>MARTES 30</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>MIÉRCOLES 31</u>	Verduritas en tempura	Pollo en salsa con patatas

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





MUSULMAN/MARISCO

ENERO DE 2018

	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>MARTES 2</u>	Menestra de verduras con ajo	Filete de pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Lentejas con verduras	Tortilla de patata
<u>JUEVES 4</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>VIERNES 5</u>	Arroz con tomate	Merluza en salsa verde
<u>LUNES 8</u>	Tallarines con tomate	Escalope de pollo
<u>MARTES 9</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Crema de puerros con quesitos	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 11</u>	Patatas con carne	Filete de atún
<u>VIERNES 12</u>	Coditos boloñesa	Pavo plancha
<u>LUNES 15</u>	Arroz con pollo y zanahoria	Bacalao a la romana
<u>MARTES 16</u>	Crema de calabaza	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Filete de rape en salsa verde
<u>JUEVES 18</u>	Judías verdes con tomate	Tortilla de patata
<u>VIERNES 19</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>LUNES 22</u>	Guisantes con ajo	Hamburguesa de ternera con tomate
<u>MARTES 23</u>	Judías pintas con verduras	Tortilla de patata
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Macarrones con tomate	Filete de pavo plancha
<u>JUEVES 25</u>	Patatas con verduras	Rosada en salsa meniere
<u>VIERNES 26</u>	Calabacín rebozado	Emperador al horno
<u>LUNES 29</u>	Espaguetis con tomate	Merluza a la romana
<u>MARTES 30</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>MIÉRCOLES 31</u>	Verduritas en tempura	Pollo en salsa con patatas

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





LÁCTEO

ENERO DE 2018



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>MARTES 2</u>	Menestra de verduras con jamón	Cinta de lomo a la madrileña
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Tortilla de patata
<u>JUEVES 4</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>VIERNES 5</u>	Arroz con tomate	Merluza en salsa verde
<u>LUNES 8</u>	Tallarines con tomate	Escalope de pollo
<u>MARTES 9</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Crema de puerros	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 11</u>	Patatas con carne	Filete de pavo plancha
<u>VIERNES 12</u>	Coditos boloñesa	Lacón a la gallega con cachelos
<u>LUNES 15</u>	Arroz con pollo y zanahoria	Bacalao a la romana
<u>MARTES 16</u>	Crema de calabaza	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Filete de rape en salsa verde
<u>JUEVES 18</u>	Judías verdes con tomate	Tortilla de patata
<u>VIERNES 19</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>LUNES 22</u>	Guisantes con jamón	York plancha
<u>MARTES 23</u>	Judías pintas con verduras y chorizo	Tortilla de patata
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Macarrones con chorizo	Sajonia plancha
<u>JUEVES 25</u>	Patatas con chorizo	Rosada en salsa meniere
<u>VIERNES 26</u>	Calabacín rebozado	Carne asada
<u>LUNES 29</u>	Espaguetis con beicon	Merluza plancha
<u>MARTES 30</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 31</u>	Verduritas en tempura	Pollo en salsa con patatas

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





HUEVO/LACTEO

ENERO DE 2018



	<i>1º Plato</i>	<i>2º Plato</i>
<u>MARTES 2</u>	Menestra de verduras con jamón	Cinta de lomo plancha
<u>MIÉRCOLES 3</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Bacalao en su jugo
<u>JUEVES 4</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>VIERNES 5</u>	Arroz con tomate	Merluza en salsa verde
<u>LUNES 8</u>	Pasta especial con tomate	Escalope de pollo
<u>MARTES 9</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 10</u>	Crema de puerros	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 11</u>	Patatas con carne	Filete de pavo plancha
<u>VIERNES 12</u>	Pasta especial a la boloñesa	Lacón a la gallega con cachelos
<u>LUNES 15</u>	Arroz con pollo y zanahoria	Bacalao a la romana
<u>MARTES 16</u>	Crema de calabaza	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>MIÉRCOLES 17</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Filete de rape en salsa verde
<u>JUEVES 18</u>	Judías verdes con tomate	Lengüado a la plancha
<u>VIERNES 19</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>LUNES 22</u>	Guisantes con jamón	York plancha
<u>MARTES 23</u>	Judías pintas con verduras y chorizo	Pechuga de pavo a la naranja
<u>MIÉRCOLES 24</u>	Pasta especial con chorizo	Sajonia plancha
<u>JUEVES 25</u>	Patatas con chorizo	Rosada en salsa meniere
<u>VIERNES 26</u>	Calabacín rebozado	Carne asada
<u>LUNES 29</u>	Pasta especial con beicon	Merluza plancha
<u>MARTES 30</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 31</u>	Verduritas en tempura	Pollo en salsa con patatas

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

