

# SAN EULOGIO

ENERO - 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	7 Arroz con tomate Platija empanada Lechuga Fruta  H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.3.12.8.	8 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Yogurt  H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	9 Espaguetis boloñesa Filete de boquerón en tempura Lechuga Fruta  H:73,5 g P:15,1 G:17,2 C:525 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.13.	10 Menestra de verduras con jamón Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Gelatina de fresa  H:46,5 g P:8,4 G:54,1 C:1030 Alérgenos: 7.1.12.8.13.
Arroz tres delicias Merluza a la romana Lechuga Fruta  H:88,7 g P:33 G:42 C:870 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.	14 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta  H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	15 Guisantes con beicon Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogurt  H:40,8 g P:39,7 G:41 C:709 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.	16 Judías pintas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con zanahoria Fruta  H:48,6 g P:63,9 G:58,4 C:1008 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	17 Crema de calabacín con picatostes Rosada al horno Lechuga Melocotón en almíbar  H:9,9 g P:13,7 G:11,1 C:215 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.
Judías verdes con jamón Chuleta de sajonia plancha Lechuga Fruta  H:44 g P:7,2 G:74,2 C:1178 Alérgenos: 7.1.12.8.	21 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta  H:70,5 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	22 Coditos con york Merluza al horno Lechuga Yogurt  H:77 g P:35,6 G:28,1 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.	23 Menestra de verduras con bacon Jamoncitos de pollo con verduras Lechuga Fruta  H:46,1 g P:83,8 G:53,9 C:1028 Alérgenos: 7.1.12.8.13.	24 Sopa de cocido Cocido madrileño Flan  H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.
Macarrones con chorizo y queso Platija empanada Lechuga Fruta  H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.3.12.8.	28 Judías blancas ecológicas con verdura Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta  H:26,2 g P:40,6 G:67,1 C:889 Alérgenos: 7.1.4.12.8.	29 Guisantes con jamón Huevos con bechamel Lechuga con maiz Yogurt  H:24,4 g P:39,6 G:36,2 C:597 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	30 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta  H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	31



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:

*Comenzar la jornada con un desayuno saludable es fundamental para llevar una vida más sana y poder llevar a cabo toda la actividad de la mañana*



## LACTEO

### ENERO DE 2019



	<i>1º Plato</i>	<i>2º Plato</i>
<u>MARTES 1</u>	Judías verdes con tomate	<b>Filete de pollo a la plancha</b>
<u>MIÉRCOLES 2</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>JUEVES 3</u>	Coditos con atún	Merluza al horno
<u>VIERNES 4</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Tortilla de patata
<u>LUNES 7</u>	<b>Crema de puerros</b>	Cinta de lomo a la madrileña
<u>MARTES 8</u>	Arroz con tomate	Platija empanada
<u>MIÉRCOLES 9</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Tortilla de patata
<u>JUEVES 10</u>	Espaguetis boloñesa	<b>Merluza en salsa limón</b>
<u>VIERNES 11</u>	Menestra de verduras con jamón	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>LUNES 14</u>	Arroz tres delicias	<b>Merluza plancha</b>
<u>MARTES 15</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 16</u>	Guisantes con beicon	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 17</u>	Judías pintas con verduras y chorizo	<b>Pavo plancha</b>
<u>VIERNES 18</u>	<b>Crema de calabacín</b>	Rosada al horno
<u>LUNES 21</u>	Judías verdes con jamón	Chuleta de Sajonia plancha
<u>MARTES 22</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>MIÉRCOLES 23</u>	Coditos con york	Merluza al horno
<u>JUEVES 24</u>	Menestra de verduras con bacon	Jamoncitos de pollo con verduras
<u>VIERNES 25</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>LUNES 28</u>	<b>Macarrones con chorizo</b>	Platija empanada
<u>MARTES 29</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	<b>Tortilla de calabacín</b>
<u>MIÉRCOLES 30</u>	Guisantes con jamón	<b>Merluza plancha</b>
<u>JUEVES 31</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño

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





# HUEVO/LÁCTEO

## ENERO DE 2019



	<i>1º Plato</i>	<i>2º Plato</i>
<u>MARTES 1</u>	Judías verdes con tomate	Filete de pollo a la plancha
<u>MIÉRCOLES 2</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>JUEVES 3</u>	Pasta especial con atún	Merluza plancha
<u>VIERNES 4</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Salmón plancha
<u>LUNES 7</u>	Crema de puerros	Cinta de lomo plancha
<u>MARTES 8</u>	Arroz con tomate	Merluza plancha
<u>MIÉRCOLES 9</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Filete de pavo plancha
<u>JUEVES 10</u>	Pasta especial a la boloñesa	Merluza en salsa limón
<u>VIERNES 11</u>	Menestra de verduras con jamón	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>LUNES 14</u>	Arroz blanco	Merluza plancha
<u>MARTES 15</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 16</u>	Guisantes con beicon	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 17</u>	Judías pintas con verduras y chorizo	Pavo plancha
<u>VIERNES 18</u>	Crema de calabacín	Rosada en su jugo
<u>LUNES 21</u>	Judías verdes con jamón	Chuleta de Sajonia plancha
<u>MARTES 22</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Salmón plancha
<u>MIÉRCOLES 23</u>	Pasta especial con jamón york	Merluza plancha
<u>JUEVES 24</u>	Menestra de verduras con bacon	Jamoncitos de pollo con verduras
<u>VIERNES 25</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>LUNES 28</u>	Pasta especial con chorizo	Lomo al ajillo
<u>MARTES 29</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	York plancha
<u>MIÉRCOLES 30</u>	Guisantes con jamón	Merluza plancha
<u>JUEVES 31</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño

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





## MUSULMÁN

### ENERO DE 2019



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>MARTES 1</u>	Judías verdes con tomate	Escalope de pollo
<u>MIÉRCOLES 2</u>	Sopa de cocido	<b>Cocido de verduras</b>
<u>JUEVES 3</u>	Coditos con atún	Merluza al horno
<u>VIERNES 4</u>	<b>Lentejas con verduras</b>	Tortilla de patata
<u>LUNES 7</u>	Crema de puerros con quesitos	<b>Brocheta de pollo con verduras</b>
<u>MARTES 8</u>	Arroz con tomate	Platija empanada
<u>MIÉRCOLES 9</u>	<b>Lentejas con verduras</b>	Tortilla de patata
<u>JUEVES 10</u>	Espaguetis boloñesa	Filete de boquerón en tempura
<u>VIERNES 11</u>	<b>Menestra de verduras con ajo</b>	Jamonicitos de pollo en salsa con patatas
<u>LUNES 14</u>	<b>Arroz blanco</b>	Merluza a la romana
<u>MARTES 15</u>	Sopa de cocido	<b>Cocido de verduras</b>
<u>MIÉRCOLES 16</u>	Guisantes con ajo	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 17</u>	<b>Judías pintas con verduras</b>	<b>Pavo plancha</b>
<u>VIERNES 18</u>	Crema de calabacín con picatostes	Rosada al horno
<u>LUNES 21</u>	<b>Judías verdes con ajo</b>	<b>Filete de pollo a la plancha</b>
<u>MARTES 22</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>MIÉRCOLES 23</u>	Coditos con tomate	Merluza al horno
<u>JUEVES 24</u>	<b>Menestra de verduras con ajo</b>	Jamonicitos de pollo con verduras
<u>VIERNES 25</u>	Sopa de cocido	<b>Cocido de verduras</b>
<u>LUNES 28</u>	<b>Macarrones con tomate</b>	Platija empanada
<u>MARTES 29</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas
<u>MIÉRCOLES 30</u>	Guisantes con ajo	<b>Merluza plancha</b>
<u>JUEVES 31</u>	Sopa de cocido	<b>Cocido de verduras</b>

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





## **CELIACO**

### **ENERO DE 2019**



#### *1º Plato*

MARTES 1 Judías verdes con tomate  
MIÉRCOLES 2 Sopa de fideos especiales  
JUEVES 3 Pasta especial con atún  
VIERNES 4 Lentejas con verduras y chorizo

LUNES 7 Crema de puerros con quesitos  
MARTES 8 Arroz con tomate  
MIÉRCOLES 9 Lentejas con verduras y chorizo  
JUEVES 10 Pasta especial a la boloñesa  
VIERNES 11 Menestra de verduras con jamón

LUNES 14 Arroz tres delicias  
MARTES 15 Sopa de fideos especiales  
MIÉRCOLES 16 Guisantes con beicon  
JUEVES 17 Judías pintas con verduras y chorizo  
VIERNES 18 Crema de calabacín

LUNES 21 Judías verdes con jamón  
MARTES 22 Lentejas ecológicas con verduras  
MIÉRCOLES 23 Pasta especial con jamón york  
JUEVES 24 Menestra de verduras con bacon  
VIERNES 25 Sopa de fideos especiales

LUNES 28 Pasta especial con chorizo  
MARTES 29 Judías blancas ecológicas con verduras  
MIÉRCOLES 30 Guisantes con jamón  
JUEVES 31 Sopa de fideos especiales

#### *2º Plato*

Filete de pollo a la plancha  
Cocido madrileño  
Merluza plancha  
Tortilla de patata  
Cinta de lomo plancha  
Merluza plancha  
Tortilla de patata  
Merluza en salsa limón  
Jamoncitos de pollo en salsa con patatas

Merluza plancha  
Cocido madrileño  
Cinta de lomo plancha  
Pavo plancha  
Rosada en su jugo

Chuleta de Sajonia plancha  
Tortilla de patata  
Merluza plancha  
Jamoncitos de pollo con verduras  
Cocido madrileño

Lomo al ajillo  
Tortilla de queso y calabacín  
Merluza plancha  
Cocido madrileño

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





# MARISCO

## ENERO DE 2019



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>MARTES 1</u>	Judías verdes con tomate	Escalope de pollo
<u>MIÉRCOLES 2</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>JUEVES 3</u>	Coditos con atún	Merluza al horno
<u>VIERNES 4</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Tortilla de patata
<u>LUNES 7</u>	Crema de puerros con quesitos	Cinta de lomo a la madrileña
<u>MARTES 8</u>	Arroz con tomate	Platija empanada
<u>MIÉRCOLES 9</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Tortilla de patata
<u>JUEVES 10</u>	Espaguetis boloñesa	<b>Merluza en salsa limón</b>
<u>VIERNES 11</u>	Menestra de verduras con jamón	Jamonicos de pollo en salsa con patatas
<u>LUNES 14</u>	Arroz tres delicias	<b>Merluza plancha</b>
<u>MARTES 15</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 16</u>	Guisantes con beicon	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>JUEVES 17</u>	Judías pintas con verduras y chorizo	Huevos con bechamel
<u>VIERNES 18</u>	Crema de calabacín con picatostes	Rosada al horno
<u>LUNES 21</u>	Judías verdes con jamón	Chuleta de Sajonia plancha
<u>MARTES 22</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>MIÉRCOLES 23</u>	Coditos con york	Merluza al horno
<u>JUEVES 24</u>	Menestra de verduras con bacon	Jamonicos de pollo con verduras
<u>VIERNES 25</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>LUNES 28</u>	Macarrones con chorizo y queso	Platija empanada
<u>MARTES 29</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas
<u>MIÉRCOLES 30</u>	Guisantes con jamón	Huevos con bechamel
<u>JUEVES 31</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño

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

