

# SAN EULOGIO

FEBRERO - 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p><b>Crema de zanahorias ecológicas</b> Albóndigas de ternera en salsa con patatas Melocotón en almíbar</p> <p>H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:00 Alérgenos: 1, 12, 8, 13.</p>
<p>Judías verdes con tomate Escalope de pollo Lechuga Fruta</p> <p>H:26,2 g P:40,6 G:61 C:889 Alérgenos: 1, 4, 12, 8.</p>	<p>4 Macarrones boloñesa Merluza al horno Lechuga Fruta</p> <p>H: g P:35,6 G:28,1 C:25 Alérgenos: 1, 2, 3, 12, 8, 13.</p>	<p>5 <b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Tortilla de patata Lechuga Yogurt</p> <p>H:0,3 g P:32,2 G:32,25 C:30 Alérgenos: 1, 2, 4, 12, 8.</p>	<p>6 Crema de puerros con quesitos Chuleta de sajonia plancha Lechuga con atún Fruta</p> <p>H:21 g P:4,4 G:55,6 C:59 Alérgenos: 1, 4, 3, 12, 8.</p>	<p>7 Arroz tres delicias Filete de platija Patatas fritas Crema de macedonia</p> <p>H:98,6 g P:120,2 G:45,8 C:900 Alérgenos: 1, 2, 4, 3, 12, 8.</p>
<p>11 Espaguetis con jamón york Bacalao a la romana Patatas fritas Fruta</p> <p>H:118,9 g P:45,2 G:58,6 C:1164 Alérgenos: 1, 2, 4, 3, 12, 8.</p>	<p>12 <b>Judías blancas ecológicas con verduras</b> Huevos con bechamel Lechuga Fruta</p> <p>H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5, 1, 2, 4, 6, 3, 12, 8.</p>	<p>13 Guisantes con beicon Pollo en salsa con patatas Yogurt</p> <p>H:19,5 g P:4,4 G:34 C:593 Alérgenos: 1, 4, 12, 8, 13.</p>	<p>14 Paella Merluza en salsa verde Lechuga con zanahoria Fruta</p> <p>H:64,4 g P:49,5 G:33,4 C:56 Alérgenos: 1, 6, 3, 12, 8, 13.</p>	<p>15 Sopa de cocido Cocido madrileño Bebedino</p> <p>H:2,6 g P:49,4 G:41,8 C:25 Alérgenos: 1, 2, 4, 12, 8.</p>
<p>18 Crema de calabacín Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Fruta</p> <p>H:20,3 g P:4,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 1, 2, 12, 8.</p>	<p>19 Coditos con chorizo Platija empanada Lechuga con maiz Fruta</p> <p>H:84, g P:45,8 G:53 C:952 Alérgenos: 1, 2, 3, 12, 8.</p>	<p>20 <b>Judías pintas ecológicas con verduras</b> Tortilla de york Lechuga Yogurt</p> <p>H:31, g P:31,1 G:23,5 C:90 Alérgenos: 1, 2, 4, 12, 8.</p>	<p>21 Arroz con tomate Rosada al horno Lechuga Fruta</p> <p>H:41,89 g P:41 G:24,5 C:52 Alérgenos: 1, 3, 12, 8, 13.</p>	<p>22 Menestra de verduras con jamón Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Mousse de fresa</p> <p>H:34,6 g P:18,5 G:10,8 C:335 Alérgenos: 1, 4, 12, 8, 13.</p>
<p>25 Macarrones boloñesa Merluza a la romana Lechuga con zanahoria Fruta</p> <p>H:85,6 g P:35,9 G:4 C:92 Alérgenos: 5, 1, 2, 4, 6, 3, 12, 8, 13.</p>	<p>26 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta</p> <p>H:2,6 g P:49,4 G:41,8 C:25 Alérgenos: 1, 2, 12, 8.</p>	<p>27 <b>Puré de verduras ecológicas</b> Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Yogurt</p> <p>H:2,8 g P:1,1 G:53,6 C:885 Alérgenos: 1, 4, 12, 8, 13.</p>	<p>28 <b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Tortilla de patata Lechuga Fruta</p> <p>H:0,3 g P:32,2 G:32,25 C:30 Alérgenos: 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:

*Incluye en tu alimentación diaria 5 porciones de frutas y verduras, que aportan los nutrientes y el agua indispensables para el buen funcionamiento de tu cuerpo*



## LACTEO

### FEBRERO DE 2019



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>VIERNES 1</u>	Crema de zanahorias ecológicas	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>LUNES 4</u>	Judías verdes con tomate	<b>Filete de pollo a la plancha</b>
<u>MARTES 5</u>	Macarrones boloñesa	Merluza al horno
<u>MIÉRCOLES 6</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>JUEVES 7</u>	<b>Crema de puerros</b>	Chuleta de Sajonia plancha
<u>VIERNES 8</u>	Arroz tres delicias	Platija empanada con patatas
<u>LUNES 11</u>	Espaguetis con jamóm york	<b>Rosada en su jugo</b>
<u>MARTES 12</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	<b>Filete de pavo plancha</b>
<u>MIÉRCOLES 13</u>	Guisantes con beicon	Pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 14</u>	Paella	Merluza en salsa verde
<u>VIERNES 15</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>LUNES 18</u>	Crema de calabacín	Cinta de lomo a la madrileña
<u>MARTES 19</u>	Coditos con chorizo	Platija empanada
<u>MIÉRCOLES 20</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	Tortilla de york
<u>JUEVES 21</u>	Arroz con tomate	Rosada al horno
<u>VIERNES 22</u>	Menestra de verduras con jamón	<b>Filete de pollo a la plancha</b>
<u>LUNES 25</u>	Macarrones boloñesa	<b>Merluza plancha</b>
<u>MARTES 26</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 27</u>	Puré de verduras	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 28</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata

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





## MUSULMÁN

### FEBRERO DE 2019



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>VIERNES 1</u>	Crema de zanahorias ecológicas	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>LUNES 4</u>	Judías verdes con tomate	Escalope de pollo
<u>MARTES 5</u>	Macarrones boloñesa	Merluza al horno
<u>MIÉRCOLES 6</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>JUEVES 7</u>	Crema de puerros con quesitos	<b>Filete de pavo plancha</b>
<u>VIERNES 8</u>	<b>Arroz con tomate</b>	Platija empanada con patatas
<u>LUNES 11</u>	<b>Espaguetis con tomate</b>	Bacalao a la romana
<u>MARTES 12</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	<b>Filete de pavo plancha</b>
<u>MIÉRCOLES 13</u>	<b>Guisantes con ajo</b>	Pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 14</u>	Paella	Merluza en salsa verde
<u>VIERNES 15</u>	Sopa de cocido	<b>Cocido de verduras</b>
<u>LUNES 18</u>	Crema de calabacín	<b>Filete de pollo a la plancha</b>
<u>MARTES 19</u>	<b>Coditos con tomate</b>	Platija empanada
<u>MIÉRCOLES 20</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	<b>Filete de pollo a la plancha</b>
<u>JUEVES 21</u>	Arroz con tomate	Rosada al horno
<u>VIERNES 22</u>	<b>Menestra de verduras con ajo</b>	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas
<u>LUNES 25</u>	Macarrones boloñesa	Merluza a la romana
<u>MARTES 26</u>	Sopa de cocido	<b>Cocido de verduras</b>
<u>MIÉRCOLES 27</u>	Puré de verduras	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 28</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata

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





# CELIACO

## FEBRERO DE 2019



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>VIERNES 1</u>	Crema de zanahorias ecológicas	Filete de pavo plancha
<u>LUNES 4</u>	Judías verdes con tomate	Filete de pollo a la plancha
<u>MARTES 5</u>	Pasta especial a la boloñesa	Merluza plancha
<u>MIÉRCOLES 6</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>JUEVES 7</u>	Crema de puerros con quesitos	Chuleta de Sajonia plancha
<u>VIERNES 8</u>	Arroz tres delicias	Rosada plancha
<u>LUNES 11</u>	Pasta especial con jamón york	Rosada en su jugo
<u>MARTES 12</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Filete de pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 13</u>	Guisantes con beicon	Pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 14</u>	Paella	Merluza plancha
<u>VIERNES 15</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>LUNES 18</u>	Crema de calabacín	Cinta de lomo plancha
<u>MARTES 19</u>	Pasta especial con chorizo	Merluza plancha
<u>MIÉRCOLES 20</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	Tortilla de york
<u>JUEVES 21</u>	Arroz con tomate	Rosada plancha
<u>VIERNES 22</u>	Menestra de verduras con jamón	Cinta de lomo plancha
<u>LUNES 25</u>	Pasta especial a la boloñesa	Merluza plancha
<u>MARTES 26</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 27</u>	Puré de verduras	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 28</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata

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

