

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate y patatas chips Carrots cream Beef burger with chips Fruta/Fruit H:41,5 g P:37,3 G:44,7 C:763 Alérgenos: 1.4.8.13.	1 Arroz con tomate y j.york Rosada en salsa meniere Lechuga Rice with bacon and tomato Pink with meniere sauce Flan/ Caramel cream H:45,39 g P:41,1 G:27,4 C:598 Alérgenos: 1.3.8.
Lentejas ecológicas con verduras /Huevos con bechamel con lechuga Lentil soup with vegetables Eggs stuffed with lettuce Fruta natural / Fruit H:65 g P:24,7 G:27,6 C:373 Alérgenos: 1.2.4.	5 Coditos boloñesa Merluza a la romana Lechuga con atún Pasta with bolognesa sauce Breaded hake with lettuce Fruta natural / Fruit H:85,6 g P:35,9 G:47 C:927 Alérgenos: 1.2.4.3.13.	6 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogur sabores Soup/ Madrilenian cocido Yoghurt H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	7 Patatas con carne Empanadillas de atún Lechuga Stewed potatoes with meat Tuna salad with lettuce Fruta natural / Fruit H:29,8 g P:25,4 G:38,9 C:523 Alérgenos: 1.2.3.	8 Crema de calabaza Escalope de pollo Patatas chips Pumpkin cream Breaded chicken with lettuce Crema de macedonia H:20,5 g P:47,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 1.13.
Guisantes con jamón Chuleta de sajonia en salsa Patatas Peas beans with ham Sajonia loin with potatoes Fruta natural / Fruit H:19,8 g P:47,7 G:52 C:747 Alérgenos: 8.13.	12 Arroz con magro y tomate Bolitas de merluza en salsa Lechuga con maíz Rice with pork meat and sauce/ Hake balls with sauce Fruta natural / Fruit H:79,95 g P:21,3 G:49,3 C:858 Alérgenos: 1.2.4.6.3.	13 Crema hortelana Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Vegetables cream/ Chicken grilled with potatoes Yogur sabores / Yoghurt H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 13.	14 NO LECTIVO	16 NO LECTIVO
Macarrones con chorizo Varitas de merluza Lechuga Pasta with spanish saussages Hake sticks with lettuce Fruta natural / Fruit H:107,8 g P:36,6 G:53,3 C:1012 Alérgenos: 1.2.4.3.8.	19 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.	20 Crema de calabacín con quesitos Cinta de lomo a la madrileña Patatas cuadro Leeks cream/ Pork loin Yogur sabores / Yoghurt H:20,3 g P:47,3 G:66,5 C:893 Alérgenos: 1.2.4.8.13.	21 Paella Merluza al horno Lechuga Spanish paella /Grilled hake and lettuce Fruta natural / Fruit H:62 g P:46,8 G:34,5 C:756 Alérgenos: 1.6.3.13.	22 Menestra de verduras con jamón Tortilla de patata /Lechuga Mixed vegetables with ham Spanish omellet Yogur de chocolate H:61,1 g P:29,7 G:35,05 C:700 Alérgenos: 2.8.
Verduritas en tempura Albóndigas de ternera en salsa con patatas Tempura vegetables Meat balls with sauce Fruta natural / Fruit H:35,2 g P:32,3 G:55,7 C:762 Alérgenos: 1.8.13.	26 Judías pintas con arroz Huevos con bechamel Lechuga Pinto beans with rice/ Eggs stuffed with lettuce Fruta natural / Fruit H:48,6 g P:63,9 G:58,4 C:1028 Alérgenos: 1.2.4.8.	27 Tallarines con tomate Filete de atún Lechuga con zanahoria Pasta with tomato/ Tuna fillet Yogur sabores / Yoghurt H:75,6 g P:67,8 G:39,1 C:897 Alérgenos: 1.2.4.3.	28	23



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 calcio de la leche es el que tiene una mejor absorción intestinal por lo que en esta época habría que asegurar una adecuada ingesta de leche y derivados*



# CELIACO

## FEBRERO DE 2018



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>JUEVES 1</u>	Crema de zanahorias	Emperador al horno
<u>VIERNES 2</u>	Arroz con tomate y salchichas	Rosada plancha
<u>LUNES 5</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Jamoncitos de pollo en su jugo
<u>MARTES 6</u>	Pasta especial a la boloñesa	Merluza plancha
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>JUEVES 8</u>	Patatas con carne	Lacón a la gallega
<u>VIERNES 9</u>	Crema de calabaza	Pollo plancha
<u>LUNES 12</u>	Guisantes con jamón	Chuleta de Sajonia en salsa
<u>MARTES 13</u>	Arroz con magro y tomate	Ragout de pavo con zanahoria
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Crema hortelana	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 15</u>	Pasta especial con atún	Tortilla de patata
<u>VIERNES 16</u>	Judías blancas con verduras	Bacalao en su jugo
<u>LUNES 19</u>	Pasta especial con chorizo	York plancha
<u>MARTES 20</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Crema de calabacín con quesitos	Cinta de lomo plancha
<u>JUEVES 22</u>	Paella	Merluza plancha
<u>VIERNES 23</u>	Menestra de verduras con jamón	Tortilla de patata
<u>LUNES 26</u>	Puré de verduras	Pavo plancha
<u>MARTES 27</u>	Judías pintas con arroz	Pollo plancha
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Pasta especial con tomate	Jamón encebollado

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





## MUSULMAN

### FEBRERO DE 2018



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>JUEVES 1</u>	Crema de zanahorias	Hamburguesa de ternera
<u>VIERNES 2</u>	<b>Arroz con tomate</b>	Rosada en salsa meniere
<u>LUNES 5</u>	Lentejas ecológicas con verduras	<b>Jamonicitos de pollo en su jugo</b>
<u>MARTES 6</u>	Coditos boloñesa	Merluza a la romana
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Sopa de cocido	<b>Cocido de verduras</b>
<u>JUEVES 8</u>	Patatas con carne	Empanadillas de atún
<u>VIERNES 9</u>	Crema de calabaza	Escalope de pollo
<u>LUNES 12</u>	<b>Guisantes con ajo</b>	<b>Pavo plancha</b>
<u>MARTES 13</u>	<b>Arroz con tomate</b>	Bolitas de merluza en salsa
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Crema hortelana	Jamonicitos de pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 15</u>	Tallarines con atún	Tortilla de patata
<u>VIERNES 16</u>	Judías blancas con verduras	Bacalao a la romana
<u>LUNES 19</u>	<b>Macarrones con tomate</b>	Varitas de merluza
<u>MARTES 20</u>	Sopa de cocido	<b>Cocido de verduras</b>
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Crema de calabacín con quesitos	<b>Emperador plancha</b>
<u>JUEVES 22</u>	Paella	Merluza al horno
<u>VIERNES 23</u>	<b>Menestra de verduras con ajo</b>	Tortilla de patata
<u>LUNES 26</u>	Verduritas en tempura	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>MARTES 27</u>	Judías pintas con arroz	<b>Pollo plancha</b>
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Tallarines con tomate	Filete de atún

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





## MUSULMAN/MARISCO

FEBRERO DE 2018

	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>JUEVES 1</u>	Crema de zanahorias	Hamburguesa de ternera
<u>VIERNES 2</u>	Arroz con tomate	Rosada en salsa meniere
<u>LUNES 5</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Jamonicitos de pollo en su jugo
<u>MARTES 6</u>	Coditos boloñesa	Merluza a la romana
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>JUEVES 8</u>	Patatas con carne	Pavo plancha
<u>VIERNES 9</u>	Crema de calabaza	Escalope de pollo
<u>LUNES 12</u>	Guisantes con ajo	Pavo plancha
<u>MARTES 13</u>	Arroz con tomate	Ragout de pavo con zanahoria
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Crema hortelana	Jamonicitos de pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 15</u>	Tallarines con atún	Tortilla de patata
<u>VIERNES 16</u>	Judías blancas con verduras	Bacalao a la romana
<u>LUNES 19</u>	Macarrones con tomate	Pavo plancha
<u>MARTES 20</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Crema de calabacín con quesitos	Emperador plancha
<u>JUEVES 22</u>	Arroz con tomate	Merluza al horno
<u>VIERNES 23</u>	Menestra de verduras con ajo	Tortilla de patata
<u>LUNES 26</u>	Verduritas en tempura	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>MARTES 27</u>	Judías pintas con arroz	Pollo plancha
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Tallarines con tomate	Filete de atún

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







## LÁCTEO

### FEBRERO DE 2018



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>JUEVES 1</u>	Crema de zanahorias	<b>Emperador al horno</b>
<u>VIERNES 2</u>	Arroz con tomate y salchichas	Rosada en salsa meniere
<u>LUNES 5</u>	Lentejas ecológicas con verduras	<b>Jamoncitos de pollo en su jugo</b>
<u>MARTES 6</u>	Coditos boloñesa	<b>Merluza plancha</b>
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>JUEVES 8</u>	Patatas con carne	<b>Lacón a la gallega</b>
<u>VIERNES 9</u>	Crema de calabaza	Escalope de pollo
<u>LUNES 12</u>	Guisantes con jamón	Chuleta de Sajonia en salsa
<u>MARTES 13</u>	Arroz con magro y tomate	<b>Ragout de pavo con zanahoria</b>
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Crema hortelana	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 15</u>	Tallarines con atún	Tortilla de patata
<u>VIERNES 16</u>	Judías blancas con verduras	Bacalao a la romana
<u>LUNES 19</u>	Macarrones con chorizo	<b>York plancha</b>
<u>MARTES 20</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 21</u>	<b>Crema de calabacín</b>	Cinta de lomo a la madrileña
<u>JUEVES 22</u>	Paella	Merluza al horno
<u>VIERNES 23</u>	Menestra de verduras con jamón	Tortilla de patata
<u>LUNES 26</u>	Verduritas en tempura	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>MARTES 27</u>	Judías pintas con arroz	<b>Pollo plancha</b>
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Tallarines con tomate	<b>York plancha</b>

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





## **HUEVO/LACTEO**

### **FEBRERO DE 2018**



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>JUEVES 1</u>	Crema de zanahorias	Emperador al horno
<u>VIERNES 2</u>	Arroz con tomate y salchichas	Rosada en salsa meniere
<u>LUNES 5</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Jamoncitos de pollo en su jugo
<u>MARTES 6</u>	Pasta especial a la boloñesa	Merluza plancha
<u>MIÉRCOLES 7</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>JUEVES 8</u>	Patatas con carne	Lacón a la gallega
<u>VIERNES 9</u>	Crema de calabaza	Escalope de pollo
<u>LUNES 12</u>	Guisantes con jamón	Chuleta de Sajonia en salsa
<u>MARTES 13</u>	Arroz con magro y tomate	Ragout de pavo con zanahoria
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Crema hortelana	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 15</u>	Pasta especial con atún	Merluza plancha
<u>VIERNES 16</u>	Judías blancas con verduras	Bacalao a la romana
<u>LUNES 19</u>	Pasta especial con chorizo	York plancha
<u>MARTES 20</u>	Sopa de fideos especiales	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Crema de calabacín	Cinta de lomo plancha
<u>JUEVES 22</u>	Paella	Merluza al horno
<u>VIERNES 23</u>	Menestra de verduras con jamón	Pavo plancha
<u>LUNES 26</u>	Verduritas en tempura	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>MARTES 27</u>	Judías pintas con arroz	Pollo plancha
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Pasta especial con tomate	Jamón encebollado

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





## **LEGUMBRE**

### **FEBRERO DE 2018**



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>JUEVES 1</u>	Crema de zanahorias	Hamburguesa de ternera
<u>VIERNES 2</u>	Arroz con tomate y salchichas	Rosada en salsa meniere
<u>LUNES 5</u>	<b>Puré de verduras</b>	Huevos con bechamel
<u>MARTES 6</u>	Coditos boloñesa	Merluza a la romana
<u>MIÉRCOLES 7</u>	<b>Puré de zanahorias</b>	<b>Merluza plancha</b>
<u>JUEVES 8</u>	Patatas con carne	Empanadillas de atún
<u>VIERNES 9</u>	Crema de calabaza	Escalope de pollo
<u>LUNES 12</u>	<b>Repollo a la gallega</b>	Chuleta de Sajonia en salsa
<u>MARTES 13</u>	Arroz con magro y tomate	Bolitas de merluza en salsa
<u>MIÉRCOLES 14</u>	Crema hortelana	Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
<u>JUEVES 15</u>	Tallarines con atún	Tortilla de patata
<u>VIERNES 16</u>	<b>Puré de verduras</b>	Bacalao a la romana
<u>LUNES 19</u>	Macarrones con chorizo	Varitas de merluza
<u>MARTES 20</u>	<b>Arroz blanco</b>	<b>Bacalao en su jugo</b>
<u>MIÉRCOLES 21</u>	Crema de calabacín con quesitos	Cinta de lomo a la madrileña
<u>JUEVES 22</u>	<b>Arroz con tomate</b>	Merluza al horno
<u>VIERNES 23</u>	<b>Crema de puerros</b>	Tortilla de patata
<u>LUNES 26</u>	<b>Puré de verduras</b>	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>MARTES 27</u>	<b>Arroz con champiñones</b>	Huevos con bechamel
<u>MIÉRCOLES 28</u>	Tallarines con tomate	Filete de atún

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

