

MENU ESCOLAR ENERO 2017

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ALMUERZO	Arroz a la cubana (arroz y salsa de tomate) Pechuga de pollo al horno con judías Pan Fruta	Estofado de patata guisada con magro con ternera (patata, magro de ternera, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes) Pez al horno con salsa y calabacín (pescado, cebolla, pimiento morrón, calabacín, salsa de tomate) Pan Yogur	Lenteja con verdura (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla) Tortilla francesa al horno con lechuga y maíz. Pan Integral Fruta	Cazuela de fideos (pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) Hamburguesa de pollo al horno con tomate natural Pan Fruta	Potaje de garbanzos (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) Merluza al horno con pisto (calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento) Pan Fruta
V.N.	E 695 P 22,05 G 26,59 HC 97	E 591 P 21,13 G 33,43 HC 63,58	E 697 P 32,02 G 28,79 HC 84,62	E 578 P 32,41 G 14,16 HC 83,97	E 610 P 31,4 G 14,9 HC 80,2
CENAS	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	ENSALADA+CARNE+FRUTA	PASTA+PESCADO+FRUTA	ARROZ+PESCADO+FRUTA	PASTA+CARNE+FRUTA
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ALMUERZO	Espaguetis con tomate, jamón de york y queso rallado Tortilla francesa con atún al horno con lechuga y zanahoria. Pan Fruta	Crema de verdura con picatostes (calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) Carne guisada con salsa de verdura (carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes) Pan Yogur	Habichuelas con verduras (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) Bacalao al horno con salsa de tomate (pescado, cebolla, pimiento morrón, salsa de tomate) Pan Integral Fruta	Sopa de pescado con lluvia (pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo) Albóndigas fritas con verdura (carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria) Pan Fruta	Cocido con magro y verduras (legumbre, carne cerdo, pollo, judías verdes, zanahoria y patata) Fletan frito con lechuga y zanahoria Pan Fruta
V.N.	E 680 P 31,4 G 18,9 HC 80,2	E 630 P 19,69 G 29,25 HC 70,70	E 617 P 27,21 G 27,04 HC 66,20	E 710 P 30,69 G 13,86 HC 91	E 689 P 30,06 G 28,10 HC 81,07
CENAS	PASTA+CARNE+FRUTA	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	PASTA+CARNE+FRUTA	ARROZ+PESCADO+FRUTA	VERDURAS+CARNE+FRUTA
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ALMUERZO	Arroz tres delicias(arroz, maíz, tortilla, guisante) Hamburguesa de cerdo y ternera al horno con tomate natural. Pan Fruta	Estofado de patata guisada con pollo (patata, pollo, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes) Tortilla francesa con atún al horno con lechuga y zanahoria. Pan Yogur	Lenteja con verdura y chorizo (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo) Pez al horno con salsa de tomate (pescado, cebolla, pimiento morrón) Pan Integral Fruta	Crema de verdura con picatostes (calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) Carne guisada con tomate, cebolla y patata cocida Pan Fruta	Cocido con magro y verduras (legumbre, carne cerdo, pollo, judías verdes, zanahoria y patata) Merluza al horno con pisto (calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento) Pan Fruta
V.N.	E 695 P 22,05 G 26,59 HC 97	E 591 P 21,13 G 33,43 HC 63,58	E 697 P 32,02 G 28,79 HC 84,62	E 630 P 19,69 G 29,25 HC 70,70	E 689 P 30,06 G 28,10 HC 81,07
CENAS	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	ENSALADA+CARNE+FRUTA	PASTA+PESCADO+FRUTA	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	VERDURAS+CARNE+FRUTA
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
ALMUERZO	Sopa de albóndigas (albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla) Tortilla de patata y calabacín al horno con con lechuga y zanahoria Pan Fruta	Estofado de patata guisada con pota (patata, pota, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes) Pollo al ajillo con champiñon Pan Yogur	Lenteja con verdura y chorizo (legumbre, tomate, patata, chorizo, zanahoria, pimiento y cebolla) Fletan frito con lechuga y maíz Pan integral Fruta		
V.N.	E 609 P 19,44 G 23,92 HC 81,21	E 629 P 26,96 G 22,51 HC 59,20	E 617 P 27,21 G 27,04 HC 66,20		
CENAS	ENSALADA+PESCADO+FRUTA	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	VERDURAS+CARNE+FRUTA		

SIGLAS: E (valor energético) – P (proteínas) – G (grasas) – HC (hidratos de carbono), todos los valores estimados por ración.

NOTAS SOBRE EL MENU: TODOS LOS MENUS SE ACOMPAÑARÁN DIARAMENTE CON ENSALADA. La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada. Nota: No se utiliza la para la elaboración de los menús aditivos potenciadores del sabor "glutamato monosódico"

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personal que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (Reglamento 1169/2011). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite el menú especial diseñado para alergias o intolerancias. Nota: en caso de necesidad puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos

