

ABRIL 2018



Alergia Proteína de Vaca

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	1º Patatas en salsa verde	1º Cocido madrileño: sopa de fideos	1º Arroz blanco con salsa de tomate	1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)
	2º Tortilla francesa con loncha de jamón York P Melocotón en almíbar	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de pollo P Mandarina	2º Hamburguesa de pollo al horno en salsa de setas. P Pera	2º Bacalao al horno en salsa verde P Yogurt de soja
	Cena: Ensalada y pavo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Ensalada y huevo	Cena: Verdura y Ave
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)	1º Paella Valenciana.	1º Tallarines con salsa de tomate	1º Judías verdes rehogadas	1º Garbanzos guisados.
2º Albóndigas de pollo en salsa suave con patatas dado P Manzana	2º Huevos cocidos con pisto Manchego P Plátano	2º Filete de merluza en salsa verde P Pera	2º Lomo asado con salsa de manzana P Naranja	2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt de soja
Cena: Ensalada y ternera	Cena: Verduras y Pescado	Cena: Verduras y Ave	Cena: Ensalada y Pescado	Cena: Huevos y Patatas
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º Sopa de lluvia	1º Crema de calabacín	1º Pasta de verduras con salsa de tomate	1º Acelgas rehogadas con patata.	1º Lentejas estofadas con verduras
2º Merluza al horno en salsa meniere P Pera	2º Estofado de pavo en salsa de verduras con setas P Manzana	2º Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria P Naranja	2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate P Plátano	2º Revuelto de huevos con champiñón y ensalada de lechuga y tomate P Yogurt de soja. Pan integral
Cena: Verdura y ave	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Arroz y pavo	Cena: Ensalada y huevo	Cena: Verduras y pescado
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º Judías pintas estofadas	1º Marmitako	1º Puré de acelgas y espinacas	1º Arroz con salchichas y tomate	1º Cocido madrileño: sopa de fideos
2º Filete de abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate P Manzana	2º Hamburguesa de pollo al horno en salsa jardinera P Pera	2º Tortilla de patatas con loncha de jamón York P Naranja	2º Varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate P Plátano	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de pollo P Yogurt de soja
Cena: Ensalada y pollo	Cena: Verduras y huevo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Ensalada y pavo	Cena: Patatas y pescado
LUNES 30				
NO LECTIVO				

NOTA: En los casos en los que haya **Intolerancia la Lactosa** y no haya alergia a la ternera, únicamente se retirarán los lácteos del menú (manteniendo la ternera)

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un producto de SOJA (leche, yogurt) un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un producto de SOJA y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Temática y talleres programados: Mes de la ZUMBA. Taller del Día del Libro. Juegos de zumba. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).