







Menú sin Cerdo

1º Arroz blanco con

JUEVES 1

1º Puré de verduras

| | | | frescas (acelgas, | salsa de tomate |
|--|--|---|--|--|
| | | | zanahoria, patatas) 2º Tortilla de patatas con loncha de queso | 2º Bacalao al horno con piperrada |
| | | | P Naranja | P Natillas de vainilla |
| | | | Cena: Ensalada y pescado | Cena: Verdura y ternera |
| LUNES 5 | MARTES 6 | MIÉRCOLES 7 | JUEVES 8 | VIERNES 9 |
| 1º Lentejas estofadas | 1º Paella valenciana | 1º Sopa de letras | 1º Judías verdes rehogadas | 1º Macarrones con salsa de tomate |
| Figuritas de merluza con ensalada de lechuga y tomate | 2º Revuelto de huevo con patata y queso | 2º Albóndigas de pollo en salsa suave con patatas dado | 2º Estofado de ternera con verduras | 2º Medallones de merluza al horno en salsa verde |
| P Manzana | P Mandarina | P Pera | P Plátano | P Yogurt. Pan integral |
| Cena: Ensalada y ternera | Cena: Verdura y pescado | Cena: Arroz y huevo | Cena: Ensalada y pescado | Cena: Verdura y pollo |
| LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
| 1º Porrusalda | 1º Arroz tres delicias | 1º Judías blancas | 1º Cocido madrileño: | 1º Tallarines con salsa |
| 2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera | 2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria | estofadas 2º Bacalao a horno en salsa verde | sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo | de tomate 2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz |
| ternera en salsa | ensalada de | estofadas 2º Bacalao a horno en | sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y | de tomate 2º Empanadillas de atún con ensalada |
| ternera en salsa jardinera | ensalada de lechuga y zanahoria | estofadas 2º Bacalao a horno en salsa verde P Mandarina Cena: Verdura y pavo | sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo | de tomate 2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz |
| ternera en salsa jardinera P Naranja | ensalada de lechuga y zanahoria P Manzana Cena: Ensalada y pescado MARTES 20 | estofadas 2º Bacalao a horno en salsa verde P Mandarina | sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Pera Cena: Ensalada y pescado JUEVES 22 | de tomate 2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz P Yogurt |
| ternera en salsa jardinera P Naranja Cena: Arroz y huevo LUNES 19 1º Macarrones napolitana 2º Filete de merluza en salsa meniere P Pera | ensalada de lechuga y zanahoria P Manzana Cena: Ensalada y pescado | estofadas 2º Bacalao a horno en salsa verde P Mandarina Cena: Verdura y pavo | sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Pera Cena: Ensalada y pescado | de tomate 2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz P Yogurt Cena: Verdura y pollo |
| ternera en salsa jardinera P Naranja Cena: Arroz y huevo LUNES 19 1º Macarrones napolitana 2º Filete de merluza en salsa meniere P Pera Cena: Ensalada y ternera | ensalada de lechuga y zanahoria P Manzana Cena: Ensalada y pescado MARTES 20 1º Sopa de estrellas con pollo y huevo 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate P Naranja Cena: Verdura y pescado | estofadas 2º Bacalao a horno en salsa verde P Mandarina Cena: Verdura y pavo MIÉRCOLES 21 1º Patatas estofadas con verduras 2º Pollo asado en salsa de manzana P Manzana Cena: Ensalada y huevo | sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Pera Cena: Ensalada y pescado JUEVES 22 1º Crema de calabaza y zanahoria 2º Estofado de pavo con verduras P Plátano Cena: Pasta y pescado | de tomate 2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz P Yogurt Cena: Verdura y pollo VIERNES 23 |
| ternera en salsa jardinera P Naranja Cena: Arroz y huevo LUNES 19 1º Macarrones napolitana 2º Filete de merluza en salsa meniere P Pera | ensalada de lechuga y zanahoria P Manzana Cena: Ensalada y pescado MARTES 20 1º Sopa de estrellas con pollo y huevo 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate P Naranja | estofadas 2º Bacalao a horno en salsa verde P Mandarina Cena: Verdura y pavo MIÉRCOLES 21 1º Patatas estofadas con verduras 2º Pollo asado en salsa de manzana P Manzana | sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Pera Cena: Ensalada y pescado JUEVES 22 1º Crema de calabaza y zanahoria 2º Estofado de pavo con verduras P Plátano | de tomate 2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz P Yogurt Cena: Verdura y pollo VIERNES 23 |

El menú irá acompañado de agua y pan.

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

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal.

Temática y talleres programados: Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval. Juegos de mini-gimnasia. 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.