

## Menú de Enero

CURSO 22-23

<b>LUNES</b> 9	<b>MARTES</b> 10	<b>MIÉRCOLES</b> 11	<b>JUEVES</b> 12	<b>VIERNES</b> 13
Lentejas guisadas Rabas de calamar Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Huevos gratinados con jamón Ensalada mixta Fruta y leche
<b>LUNES</b> 16	<b>MARTES</b> 17	<b>MIÉRCOLES</b> 18	<b>JUEVES</b> 19	<b>VIERNES</b> 20
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Bacalao con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche
<b>LUNES</b> 23	<b>MARTES</b> 24	<b>MIÉRCOLES</b> 25	<b>JUEVES</b> 26	<b>VIERNES</b> 27
Arroz caldoso de carne Bacalao rebozado Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza empanada Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
<b>LUNES</b> 30	<b>MARTES</b> 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130



## Menú de Enero Celiacos

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta sin gluten con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Filete de cerdo plancha Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Huevos con tomate y jamón Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Bacalao con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta sin gluten con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos sin gluten con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas sin gluten Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130



## Menú de Enero alérgicos al huevo

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta sin gluten con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Filete de cerdo plancha Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Filete de ternera Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Lomo adobado Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Bacalao con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Alubias blancas Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130



## *Menú de Enero alérgico legumbres*

CURSO 22-23

C/la Salle,8. Madrid 28023

<b>LUNES</b> <b>9</b>	<b>MARTES</b> <b>10</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>11</b>	<b>JUEVES</b> <b>12</b>	<b>VIERNES</b> <b>13</b>
Crema de verduras Rabas de calamar Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Patatas guisadas Riojana Huevos gratinados con jamón Ensalada mixta Fruta y leche
<b>LUNES</b> <b>16</b>	<b>MARTES</b> <b>17</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>18</b>	<b>JUEVES</b> <b>19</b>	<b>VIERNES</b> <b>20</b>
Puré de zanahoria Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Bacalao con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja (sin legumbre) Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa verde Zanahoria salteada Fruta y leche
<b>LUNES</b> <b>23</b>	<b>MARTES</b> <b>24</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>25</b>	<b>JUEVES</b> <b>26</b>	<b>VIERNES</b> <b>27</b>
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Sopa de arroz Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza empanada Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Patatas a la jardinera Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
<b>LUNES</b> <b>30</b>	<b>MARTES</b> <b>31</b>			
Sopa de estrellitas Filete de ternera Papas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130





## Menú de Enero alérgicos al pescado

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con queso Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Filete de ternera Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Huevos gratinados con jamón Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Lomo adobado Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Filete de ternera Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Tortilla de queso Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Filete de cerdo plancha Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130



## Menú de Enero alérgico proteínas leche

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Rabas de calamar Ensalada de maíz Fruta	Pasta integral con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur de soja o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta	Garbanzos guisados al curry Huevos con tomate y jamón Ensalada mixta Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta	Arroz con pollo Tortilla de jamón Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	Puré de espinacas Bacalao con tomate Menestra de verduras Fruta	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta	Puré de calabacín Merluza empanada Papas aliñadas asadas Fruta	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas Yogur de soja o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130



## Menú de Enero alérgicos frutos secos

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Escalope de cerdo Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Huevos gratinados con jamón Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla de queso Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de espinacas Bacalao con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Fruta y leche	Pasta integral con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con queso Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza empanada Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas fritas Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas Yogur o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130



## Menú de Enero bajo en grasa

CURSO 22-23

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas guisadas Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con atún Pollo asado Ensalada de remolacha Yogur desnatado o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín y zanahoria salteada Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Filete de cerdo plancha Papas asadas Fruta y leche	Garbanzos guisados al curry Huevos con tomate y jamón Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Ragout de pavo Puré de papa Fruta y leche	Arroz con pollo Tortilla francesa Ensalada de manzana Yogur desnatado o fruta	Puré de espinacas Bacalao con tomate Menestra de verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Ropa vieja Papas al vapor Fruta y leche	Pasta integral con tomate Merluza en salsa verde Guisantes Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz caldoso de carne Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de manzana Yogur desnatado o fruta	Alubias blancas Tortilla de calabacín Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Merluza al horno Papas aliñadas asadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Morcillo estofado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 30	MARTES 31			
Sopa de estrellitas Albóndigas con verduras Papas al vapor Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Zanahorias salteadas Yogur desnatado o fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

