

Enero 2018 / January 2018

Lunes – 1	Martes – 2	Miércoles - 3	Jueves - 4	Viernes – 5
Monday – 8	Monday - 9	Wednesday – 10	Thursday – 11	Friday – 12
<p>Brócoli con huevo cocido </p> <p>/Sopa de fideos </p> <p>Lomo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal:580 HC:58; G:22,P:20 Kcal; 655 HC; 59; G;19, P;22 --- REC. CENA ---</p> <p>Tortilla francesa con espárragos.</p> <p>Vaso de leche</p> <p>Kcal; 215</p>	<p>Empanada de jamón y queso/ </p> <p>Crema de zanahoria </p> <p>Migas de bacalao con arroz </p> <p>Bebedino </p> <p>Kcal:620 HC:59;G:23,P:16 Kcal; 690 HC; 59; G;23, P;21 --- REC. CENA ---</p> <p>Menestra de verduras con salchichas</p> <p>Vaso de leche</p> <p>Kcal; 285</p>	<p>Lentejas/ Guisantes con jamón</p> <p>Zancos de pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal:730 HC:56; G:21,P:23 Kcal; 645 HC; 57; G;22, P;21 --- REC. CENA ---</p> <p>Pescado a la plancha con brócoli y patata cocida.</p> <p>Vaso de leche</p> <p>Kcal; 250</p>	<p>Pizza </p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>Lomo fresco en salsa de champiñones con tallarines </p> <p>Yogurt </p> <p>Kcal:705 HC:56; G:19,P:16 Kcal; 615 HC; 59; G;17, P;24 --- REC. CENA ---</p> <p>Aroz con croquetas</p> <p>Vaso de leche</p> <p>Kcal; 310</p>	<p>Coliflor con huevo cocido </p> <p>/crema de calabacín</p> <p>Merluza a la romana con guarnición </p> <p>Fruta de temporada </p> <p>Kcal:510 HC:60; G:19, P:21 Kcal; 400 HC; 57; G;21, P;22 --- REC. CENA ---</p> <p>Hamburguesa</p> <p>Vaso de leche</p> <p>Kcal; 335</p>
Lunes -- 15	Martes -- 16	Miércoles -- 17	Jueves-- 18	Viernes – 19
<p>Macarrones con atún y tomate </p> <p>Crema de calabaza / Salmón con patata cocida </p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Kcal:760 HC:57; G:22,P:21 Kcal; 615 HC; 58; G;18, P;24 --- REC. CENA ---</p> <p>Sopa </p> <p>Sandwich vegetal</p> <p>Vaso de leche </p> <p>Kcal; 285</p>	<p>Crujientes de pollo </p> <p>Ensalada mixta </p> <p>Paella </p> <p>Yogurt </p> <p>Kcal:740 HC:63; G:23,P:18 Kcal; 795 HC; 57; G;23, P;20 --- REC. CENA ---</p> <p>Judía, con patata, huevo y zanahoria.</p> <p>Vaso de leche </p> <p>Kcal; 330</p>	<p>Ensaladilla </p> <p>/ Revuelto con gambas </p> <p>Espaguetis a la boloñesa </p> <p>Macedonia </p> <p>Kcal:645 HC:58;G:19,P:16 Kcal; 677 HC; 58; G;18, P;24 --- REC. CENA ---</p> <p>Quiche de setas con jamón.</p> <p>Vaso de leche </p> <p>Kcal; 375</p>	<p>Fabada/ Ensalada completa Carbonero </p> <p>Natilla Danone </p> <p>Kcal:710 HC:60; G:20; P:20 Kcal; 630 HC; 58; G;19, P;23 --- REC. CENA ---</p> <p>Revuelto de champiñones con espinacas</p> <p>Vaso de leche </p> <p>Kcal; 322</p>	<p>Crema de zanahoria/ Arroz tres delicias </p> <p>Milanesa con patatas fritas </p> <p>Fruta de temporada </p> <p>Kcal:655 HC:56; G:19,P:16 Kcal; 677 HC; 58; G;18, P;24 --- REC. CENA ---</p> <p>Tortilla francesa con espárragos.</p> <p>Vaso de leche </p> <p>Kcal; 274</p>

Monday - 22	Tuesday - 23	Wednesday - 24	Thursday - 25	Friday - 26
<p>Crema de calabacín/ Empanada de atún </p> <p>Churrasco con patatas fritas Fruta de temporada Kcal:760 HC:56; G:22,P:21 Kcal; 615 HC; 58; G;18, P;24 --- REC. CENA ---</p> <p>Ensalada de arroz Vaso de leche Kcal; 335 </p>	<p>Judías con chorizo/Espirales vegetales </p> <p>Limanda al horno Yogurt </p> <p>Kcal:550 HC:59; G:29,P:22 Kcal; 677 HC; 58; G;18, P;24 --- REC. CENA ---</p> <p>Macarrones con tomate Yogurt Kcal; 360 </p>	<p>Tortilla española </p> <p>/brócoli con huevo cocido Jamón asado con arroz blanco Fruta de temporada Kcal:685 HC:57; G:23,P:20 Kcal; 615 HC; 58; G;20, P;22 --- REC. CENA ---</p> <p>Ensalada de pasta con filete de pollo Vaso de leche Kcal 358 </p>	<p>Sopa juliana/ </p> <p>Potaje de garbanzos Pechuga de pollo a la plancha con patatas Piña Kcal:615 HC:57; G:23,P:20 Kcal; 677 HC; 58; G;18, P;24 --- REC. CENA ---</p> <p>Pescado a la plancha con brócoli y patata cocida. Vaso de leche Kcal; 215</p>	<p>Crema de verduras/Croquetas y empanadillas </p> <p>Marmitaco </p> <p>Tarta de galleta </p> <p>Kcal:575 HC:59; G:18,P:23 Kcal; 710 HC; 61; G;22, P;17 --- REC. CENA ---</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada Fruta Kcal; 315</p>
Lunes -- 29	Martes -- 30	Miércoles - 31	Jueves - 1	Viernes - 2
<p>Nuggets de merluza </p> <p>Ensalada completa Carne guisada Fruta de temporada Kcal:645 HC:61; G:23,P:16 Kcal; 595 HC; 57; G;23, P;19 --- REC. CENA ---</p> <p>Filete de pollo con patatas Vaso de leche </p> <p>Kcal; 275 </p>	<p>Tabla de embutidos/ Menestra con huevo cocido </p> <p>Hamburguesa a la plancha con arroz y tomate </p> <p>Helado </p> <p>Kcal:735 HC:57; G:23,P:20 Kcal; 645 HC; 59; G;21, P;24 --- REC. CENA ---</p> <p>Tortilla de patata Vaso de leche </p> <p>Kcal; 335 </p>	<p>Crema de calabaza Salpicón de atún Bacalao a la portuguesa Yogurt Kcal:825 HC:61; G:23,P:16 Kcal; 710 HC; 57; G;22, P;21 --- REC. CENA ---</p> <p>Coliflor con patata y zanahoria. Vaso de leche </p> <p>Kcal; 368 </p>		

Garantizamos que estos menús han sido planificados según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la OMS en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Les informamos que para dar conformidad al reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	MOLUSCOS	ALTRAMUCES	E-X DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
-----------------	------------	--------	---------	------------	------	---------	-------------------	---------	------------------	----------	------------	-------------------------------------