

SCHOOL MENU

ENERO/JANUARY

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 1	JUEVES/THURSDAY 2 (CEI)	VIERNES/FRIDAY 3 (CEI)
		 <p>SANTA MARÍA MADRE DE DIOS</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Filete de lomo adobado con gajos de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Croquetas de pescado con patatas panaderas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 6	MARTES/TUESDAY 7 (CEI)	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8	JUEVES/THURSDAY 9	VIERNES/FRIDAY 10
 <p>EPIFANÍA DEL SEÑOR</p>	<p>Crema de zanahoria y patata</p> <p>Salmón en salsa de nata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Menestra de verduras rehogada (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías pintas con arroz</p> <p>Tortilla francesa con champiñón rehogado</p> <p>Fruta de temporada / Yogur</p> <p>Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
<p>Espaguetis a la carbonara (bacon, cebolla y nata)</p> <p>Emperador en crema de puerro</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Patatas guisadas a la marinera (patata, almeja, pimiento rojo y cebolla)</p> <p>Escalopines de cerdo con ensalada de maíz (lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Lentejas con chorizo</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua, pan y leche</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera con arroz cocido</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías blancas con verduras</p> <p>Lenguado a la romana con verduras salteadas (zanahoria, judía verde, calabacín y coliflor)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 23	VIERNES/FRIDAY 24
<p>Crema de puerros y patatas</p> <p>Pollo a la naranja (pimiento rojo, cebolla y zumo de naranja)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Garbanzos con tomate, espinacas y huevo</p> <p>Boquerones fritos con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Huevo frito con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	 <p>SAN ILDEFONSO</p>	<p>Lentejas con verduras (calabaza, puerro y pimiento)</p> <p>Croquetas de bacalao y palitos de merluza</p> <p>Fruta de temporada / Yogur</p> <p>Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 30	VIERNES/FRIDAY 31
<p>Arroz con verduras (judía verde, alcachofa, pimiento rojo y verde y zanahoria)</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías pintas con chorizo</p> <p>Salmón en salsa de nata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Guisantes con jamón</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de remolacha (lechuga, remolacha, manzana y jamón york)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua, pan y leche</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza a la vasca (almeja, guisante y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Agua y pan</p>

CONSEJO SALUDABLE



Pirámide Naos



http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm