

SCHOOL MENU

ENERO/JANUARY

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

| LUNES/MONDAY 2 (Día No Lectivo, solo CEI) | MARTES/TUESDAY 3 (Día No Lectivo, solo CEI) | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4 (Día No Lectivo, solo CEI) | JUEVES/THURSDAY 5 (Día No Lectivo, solo CEI) | VIERNES/FRIDAY 6 |
|--|--|---|--|---|
| <p>Arroz con verduras (judía verde, alcachofa, pimiento rojo y verde y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Lácteo</p> | <p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor)</p> <p>Cazón marinero (calamar, gamba, mejillón, pimiento verde y rojo, patata, ajo y cebolla) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Carne magra + Fruta</p> | <p>Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p>Alitas de pollo fritas con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p> | <p>Sopa de picadillo (fideos, pollo, huevo, zanahoria, puerro y jamón serrano)</p> <p>Fletán en crema de puerros con puerro rehogado (patata como espesante) con puerro rehogado</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p> | <p>EPIFANIA DEL SEÑOR</p>  |
| LUNES/MONDAY 9 | MARTES/TUESDAY 10 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11 | JUEVES/THURSDAY 12 | VIERNES/FRIDAY 13 |
| <p>Macarrones en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con gajos de tomate (orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p> | <p>Lentejas con chorizo (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate y laurel)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p>Arroz con leche casero (arroz, leche, canela y azúcar)</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>Puré de calabaza (patata, calabaza, zanahoria y puerro)</p> <p>Merluza a la vasca (almeja, guisante, cebolla, huevo cocido, perejil y patata como espesante) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Arroz + Huevo + Fruta</p> | <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p> | <p>Judías verdes rehogadas (ajo y AOV)</p> <p>Emperador en salsa de gambas (gamba, cebolla, ajo, caldo de pescado y perejil) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Carne magra + Lácteo</p> |
| LUNES/MONDAY 16 | MARTES/TUESDAY 17 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18 | JUEVES/THURSDAY 19 | VIERNES/FRIDAY 20 |
| <p>Puré de zanahoria (patata, zanahoria, calabaza y puerro)</p> <p>Albóndigas guisadas en salsa española (ternera, ajo, perejil, pan, huevo y harina. Salsa: cebolla, tomate, zanahoria, nuez moscada, pimienta y clavo) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Lácteo</p> | <p>Fideuá de pollo y verduras (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro)</p> <p>Huevo a la plancha con ensalada de queso fresco (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada de remolacha (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan integral y leche</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p> | <p>Sopa de verduras (calabacín, repollo, zanahoria y puerro)</p> <p>Pollo guisado con patatas (cebolla y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p> | <p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) con champiñones al ajillo (ajo, perejil y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p> |
| LUNES/MONDAY 23 | MARTES/TUESDAY 24 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25 | JUEVES/THURSDAY 26 | VIERNES/FRIDAY 27 |
| <p>SAN ILDEFONSO</p>  | <p>Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Lácteo</p> | <p>Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y zanahoria)</p> <p>Fletán en salsa de calabacín (calabacín, puerro y cebolla) con calabacín rehogado</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p> | <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p> | <p>Puré de puerros (patata y puerro) con jamón salteado</p> <p>Tortilla francesa con queso (huevo y queso) con ensalada de pasta (pasta integral, maíz, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Carne + Fruta</p> |
| LUNES/MONDAY 30 | MARTES/TUESDAY 31 | | | |
| <p>Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla)</p> <p>Merluza a la gallega (patata, cebolla, perejil, laurel y pimentón) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Lácteo</p> | <p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Filete ruso a la plancha (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p> | | | |

CONSEJO SALUDABLE

Beneficios de la calabaza

Contiene beta-carotenos que ayudan a preservar la salud de tus ojos y de tu piel.

Es alta en fibra, lo que ayuda a que te sientas satisfecho(a), ayudándote a perder peso.

Por su alto contenido de vitamina A, también te protege de enfermedades respiratorias.

Puede disminuir el riesgo de tener los beta-carotenos.



Pirámide Naos



http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/su_bseccion/piramide_NAOS.htm

*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas