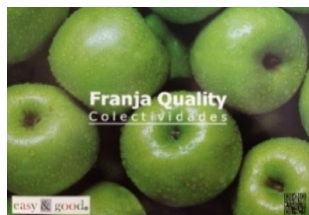


# MENÚ ENERO 2016

Nuestros menús están diseñados en base a los criterios nutricionales que indica la Consejería de Educación de la J.C.C.M, y siempre supervisados por el Departamento de Sanidad de la Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales de la J.C.C.M.

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<b>MACARRONES CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE CASERO</b> <sup>1,3,12</sup> <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>TORTILLA DE CHAMPIÑÓN (CON LECHE)</b> <sup>3,7,12</sup> <b>CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE</b> <i>Mushroom omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>LENTEJAS CASTELLANAS CON POLLO</b> <sup>12</sup> ZANAHORIA, CEBOLLA, AJO <i>Lentils with chicken and vegetables</i> <b>CAZUELA DE MERLUZA AL HORNO</b> <sup>4,12</sup> ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, AJO <i>Fish with vegetables sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CREMA DE VERDURAS</b> CALABACIN, PUERRO, PATATA <i>Vegetables cream</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA</b> <sup>1,6,12</sup> ZANAHORIA, GUISANTES, TOMATE <i>Meatballs with peas and carrot</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ARROZ EN SALSA DE TOMATE CASERO</b> <sup>12</sup> TOMATE, CEBOLLA <i>Rice with tomato sauce</i> <b>CAZON AL HORNO CON VERDURAS</b> <sup>2,4,12,14</sup> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</b> <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO</b> <b>SOPA CON ESTRELLITAS</b> <sup>1,3</sup> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO</b> <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 786 - Prot: 29,0 gr HDC: 93,60 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.	Kcal: 801 - Prot: 26,0 gr HDC: 98,60 gr. - Lip: 33,5 gr.	Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,7 gr.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<b>ARROZ CALDOSO</b> <sup>12</sup> <b>CON VERDURAS Y POLLO</b> <i>Rice with chicken and vegetables</i> <b>CAELLA EN SALSA</b> <sup>2,4,12,14</sup> <b>DE TOMATE Y CEBOLLA</b> <i>Fish with tomato sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>GUISO DE GARBANZOS</b> <sup>12</sup> <b>CON PATATAS Y VERDURAS</b> <i>Chickpeas stewed</i> <b>TORTILLA DE QUESO (CON LECHE)</b> <sup>3,7,12</sup> <b>ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</b> <i>Cheese omelette with tomato salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>VICHYSOISSE CON PICATOSTES PUERRO, PATATA Y LECHE</b> <sup>1,6,7</sup> <i>Vichyssoisse</i> <b>SALCHICHAS FRANKFURT POLLO Y PAVO</b> <sup>6,7,12</sup> <b>EN SALSA DE TOMATE CASERO Y CEBOLLA</b> <i>Sausage with tomato sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</b> <sup>1,3,7,12</sup> <b>FILETE DE MERLUZA AL HORNO</b> <sup>1,4,11,12</sup> HARINA, CEBOLLA, GUISANTES <i>Baked fish with vegetables sauce</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>JUDIAS DE LA ABUELA CON VERDURAS</b> <sup>12</sup> <i>Beans with vegetables</i> <b>LOMO DE CERDO AL HORNO</b> <sup>6,12</sup> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y SOJA</b> <i>Baked meat with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 851 - Prot: 24,7 gr HDC: 88 gr. - Lip: 26,9 gr.	Kcal: 785 - Prot: 17,5 gr HDC: 98 gr. - Lip: 31,2 gr.	Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	Kcal: 798 - Prot: 30,60 gr HDC: 99 gr. - Lip: 28,9 gr.
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<b>ARROZ MELOSO</b> <sup>2,4,12,14</sup> <b>CON CALAMARES</b> <i>Rice with squid</i> <b>TORTILLA FRANCESA (CON LECHE)</b> <sup>3,7,12</sup> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ</b> <i>Omelette with corn salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>ESTOFADO DE LENTEJAS Y VERDURAS</b> <sup>12</sup> ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO <i>Lentils with vegetables</i> <b>MERLUZA EN SALSA</b> <sup>4,12</sup> CHAMPIÑÓN, CEBOLLA <i>Fish with mushroom sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>PURE DE CALABAZA</b> ZANAHORIA, PUERRO, PATATA <i>Vegetables cream</i> <b>JAMON EN SALSA MANZANA Y CEBOLLA (CERDO)</b> <sup>12</sup> <b>ENSALADA LECHUGA, ZANAHORIA</b> <i>Ham with apple sauce and salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>COCIDO COMPLETO</b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <sup>1,3</sup> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA JAMÓN, POLLO</b> <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken</i> Agua/Fruta Fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	<b>CARACOLAS CON SALSA DE TOMATE CON VERDURAS</b> <sup>1,3,12</sup> <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CAZON EN SALSA</b> <sup>2,4,12,14</sup> <b>CON VERDURAS Y ZANAHORIA</b> <i>Fish with vegetables sauce</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 774 - Prot: 26,7 gr HDC: 94 gr. - Lip: 28,7 gr.	Kcal: 775 - Prot: 37,22 gr HDC: 102 gr. - Lip: 25,80 gr.	Kcal: 795 - Prot: 31,7 gr HDC: 97 gr. - Lip: 28,9 gr.	Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	Kcal: 814 - Prot: 14,2 gr HDC: 101 gr. - Lip: 34,7 gr.



Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

<sup>1</sup>Cereales que contengan gluten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Huevos, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Cacahuetes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leche, <sup>8</sup>Frutos de cáscara, <sup>9</sup>Apio, <sup>10</sup>Mostaza, <sup>11</sup>Granos sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de azufre, <sup>13</sup>Altramuces, <sup>14</sup>Moluscos

easy & good<sup>®</sup>

