





Enero January

| Lunes - Monday | Martes- Tuesday | Miércoles - Wednesday | Jueves - Thursday | Viernes - Friday |
|--|---|---|--|--|
| <p>1</p>  | <p>2</p>  | <p>3</p>  | <p>4</p>  | <p>5</p>  |
| <p>8</p> <p>Arroz con tomate. Huevos fritos con patatas. Macedonia de frutas.</p> <p>Rice with tomato sauce Fried eggs with potatoes Fruit salad</p> | <p>9</p> <p>Lentejas guisadas con chorizo. Pescado en salsa con guisantes y zanahorias. Fruta de temporada.</p> <p>Lentil stew with “chorizo” Fish in sauce with peas and carrots. Fresh seasonal fruit</p> | <p>10</p> <p>Macarrones con atún. Filete de pollo con ensalada. Fruta de temporada.</p> <p>Macaroni with tuna fish. Chicken fillet garnished with salad. Fresh seasonal fruit</p> | <p>11</p> <p>Sopa de cocido. Cocido completo, (garbanzos, chorizo, morcillo y pollo). Fruta de temporada</p> <p>Full “Cocido” Madrid style. (noodle soup, chicken, meat, “chorizo” and vegetables Fresh seasonal fruit</p> | <p>12</p> <p>Crema de verduras. Chuleta de sajonia con patatas. yogur.</p> <p>Cream of vegetable soup “Sajonia” chop with potatoes Yoghurt</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>15</p> <p>Arroz tres delicias. Nuggets de pollo con ensalada. Fruta de temporada</p> <p>Fried rice Chicken nuggets with side salad Fresh seasonal fruit.</p> | <p>16</p> <p>Fudías pintas con verduras. Filete de merluza con patatas. Fruta de temporada.</p> <p>Pinto –beans with vegetables. Hake fillet garnished with potatoes. Fresh seasonal fruit.</p> | <p>17</p> <p>Espirales (pasta) con salsa de tomate. Pollo al horno con guisantes. Fruta de temporada</p> <p>Pasta with tomato sauce. Roast chicken with peas. Fresh seasonal fruit.</p> | <p>18</p> <p>Ragú de ternera con arroz, Verduritas y patatas cuadro. Fruta de temporada.</p> <p>Beef stew with rice, vegetables and diced potatoes. Fresh seasonal fruit.</p> | <p>19</p> <p>Sopa de verduras. Cinta de lomo con patatas. Yogur.</p> <p>Vegetable soup. Pork loin with potatoes. Yoghurt</p> |
| <p>22</p> <p>Arroz con tomate. Huevos fritos con patatas. Fruta de temporada.</p> <p>Rice with tomato sauce. Fried eggs with potatoes. Fresh seasonal fruit.</p> | <p>23</p> <p>Lentejas guisadas con chorizo. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada.</p> <p>Lentil stew with “chorizo” Sole fillet in sauce with peas. Fresh seasonal fruit.</p> | <p>24</p> <p>Ensalada de pasta. Filete de pollo con patatas. Fruta de temporada.</p> <p>Pasta salad. Chicken fillet with potatoes. Fresh seasonal fruit.</p> | <p>25</p> <p>Sopa de cocido. Cocido completo, (garbanzos, chorizo, morcillo y pollo). Fruta de temporada.</p> <p>Full “Cocido” Madrid style. (noodle soup, chicken, meat, “chorizo” and vegetables Fresh seasonal fruit</p> | <p>26</p> <p>Crema de calabaza. Albóndigas de ternera con patatas. Yogur</p> <p>Cream of aubergine soup Beef meat-balls with potato garnish. Yoghurt</p> |
| <p>29</p> <p>Arroz caldoso con pollo. San jacobó con ensalada. Fruta de temporada.</p> <p>Rice stew with chicken. “San Jacobo” sandwich with salad. Fresh seasonal fruit.</p> | <p>30</p> <p>Judías blancas guisadas. Filete de pollo con guarnición de verduritas. Fruta de temporada.</p> <p>White bean stew. Chicken fillets garnished with vegetables. Fresh seasonal fruit.</p> | <p>31</p> <p>Espaguetis con tomate y chorizo. Filete de lenguado con patatas. Fruta de temporada.</p> <p>Spaghetti with tomato sauce and “chorizo”. Hake fillet with potatoes. Fresh seasonal fruit.</p> | | |

IMPORTANTE:

Os informamos que el colegio tiene a vuestra disposición la relación de alérgenos que están incluidos dentro de la oferta gastronómica del centro.

MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA COMENSAL ALÉRGICO:

CELIACOS:

Pasta y pan sin gluten.

Pollo, carnes y pescados elaborados con productos sin gluten.

ALÉRGICOS AL PESCADO:

Sustitución por pollo, carne o huevo.

Primeros platos sin ingredientes que contengan pescado.

INTOLERANTES A LA LACTOSA Y/O ALÉRGICOS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE:

Alimentos elaborados sin leche de vaca y sus derivados lácteos.

Supresión de alimentos que puedan contener leche en su composición (aditivos, emulgentes, espesantes y colorantes, etc...)

ALÉRGICOS A LOS FRUTOS SECOS:

Alimentos que no posean ningún fruto seco ni trazas de los mismos en su composición o/y elaboración.

ALÉRGICOS AL HUEVO: Elaboración de los alimentos sin huevo en cualquiera de sus formas. Sustitución por pollo, pavo, carne o pescado.