



## ALCORCÓN (MADRID)



### RECETA DEL MES: ÁRBOL FRUTAL DE NAVIDAD

#### INGREDIENTES:

- Sandía
- Melón
- Piña
- Fresas
- Arándanos



#### VAMOS A PREPARLO:

1. Para crear el árbol puedes utilizar la sandía, la piña y el melón. Si hay frutas que no puedes conseguir puedes hacerlo con una de ellas o con otras frutas.
2. Corta en forma de triángulo las diferentes frutas para crear las diferentes capas del árbol. Las capas que vayan a estar en medio, debes quitarle el "pico" para poder formar bien las capas.
3. En el trozo de la sandía deja la cáscara para crear el tronco del árbol.
4. Decora el árbol con arándanos y rodajas de fresa, o cualquier otra fruta que tengas.
5. Recorta una piña en forma de estrella y ponla arriba para acabar el árbol y... ¡A disfrutar de un rico postre navideño!

# MENÚ DESAYUNOS

HORARIO DE 7:00-9:00

<b>LUNES</b>	FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao CEREALES chocolateados O con miel	
<b>MARTES</b>	ZUMO de Naranja o piña LECHE con/sin cacao O YOGUR TOSTADAS VARIADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado	
<b>MIÉRCOLES</b>	FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao BIZCOCHO CASERO	
<b>JUEVES</b>	ZUMO de Naranja o piña LECHE con/sin cacao O YOGUR TOSTADAS VARIADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado	
<b>VIERNES</b>	FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao CEREALES chocolateados O con miel	
<b>El último viernes de cada mes el desayuno constará de:</b> ZUMO de Naranja o piña Y FRUTA de temporada LECHE con/sin cacao O YOGUR A ELEGIR ENTRE: CEREALES chocolateados y/o con miel, TOSTADAS con aceite de oliva, mantequilla, mermelada, tomate rallado Y GALLETAS <b>(Las opciones pueden variar según el día por factores externos no controlables)</b>		

- \* Las galletas se ofrecen todos los días.
- \*\* Existe un menú adaptado para todos aquellos que tengan alergia e intolerancia a algún alimento.





# DICIEMBRE 2020

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<p>Se ofrecerá como "Complemento Opcional" un vaso de leche después de las comidas</p> <p><b>TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE AGUA Y PAN</b> (los martes será integral)</p>	<p>1º Lentejas guisadas con verdura 2º Tortilla de pavo <b>Hamburguesa</b> G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Yogur Hidratos93g Proteínas27g Grasas26g Calorías714Kcal CENA: Calabacín con carne picada y tomate Macedonia casera</p>	<p>1º Judías verdes con jamón y tomate (Sin cerdo) 2º Palometa al horno <b>Pavo a la plancha</b> G: Arroz integral Postre: Fruta Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706Kcal CENA: Panaché de verduras- Pollo a la plancha- Fruta/Leche</p>	<p>1º Patatas a la riojana (Sin cerdo) 2º Muslitos de pollo G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta Hidratos94g Proteínas27g Grasas26g Calorías718Kcal CENA: Crema de calabaza- Bacalao en salsa-Fruta/Leche</p>	<p>1º Paella Valenciana 2º Rabas de calamar <b>Hamburguesa</b> G: Puré de patata Postre: Fruta Hidratos92g Proteínas27g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Ensalada de brotes con huevo duro y nueces-Yogur</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>1º Macarrones con tomate y salchichas 2º Tortilla de espinacas <b>Pollo a la plancha</b> G: Champiñones Postre: Fruta Hidratos92g Proteínas26g Grasas26g Calorías706Kcal CENA: Filete de trucha con ensalada-Fruta/Leche</p>	<p>1º Crema de verduras 2º Pollo asado G: Arroz integral Postre: Fruta Hidratos90g Proteínas27g Grasas26g Calorías702Kcal CENA: Noodles con gambas y verduras-Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías pintas con verdura 2º Lenguadina a la romana <b>Hamburguesa</b> G: Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Postre: Fruta Hidratos93g Proteínas26g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Revuelto de gulas con ensalada-Fruta/Leche</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>1º Lentejas con zanahoria 2º Albóndigas en salsa G: Patatas dado Postre: Fruta Hidratos93g Proteínas26g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Sopa de pescado- Tortilla de calabacín Fruta/Leche</p>	<p>1º Arroz con tomate 2º Merluza en salsa <b>Pollo a la plancha</b> G: Guisantes Postre: Fruta Hidratos92g Proteínas27g Grasas26g Calorías710Kcal CENA: Filetes rusos con verduras salteadas-Bizcocho casero de zanahoria</p>	<p>1º Lacitos a la carbonara (sin cerdo y sin nata) 2º Filetes de pollo G: Champiñones Postre: Yogur Hidratos91g Proteínas26g Grasas26g Calorías702Kcal CENA: Costillas a la plancha con ensalada de colores- Batido casero</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (Sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta Hidratos96g Proteínas27g Grasas27g Calorías735Kcal CENA: Coliflor gratinada- Sepia a la plancha con ajo y perejil-Fruta/Leche</p>	<p>1º Crema de calabaza 2º Tortilla de patata <b>Lomo a la plancha</b> G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta Hidratos91g Proteínas26g Grasas26g Calorías702Kcal CENA: Ragout de pavo con verduritas-Fruta/Leche</p>
LUNES 21	MARTES 22	<p><b>La fruta servida variará según temporada: Invierno: Naranja, pera, plátano, manzana... Verano: melón, sandía, melocotón...</b></p> <p><b>ALERGIAS:</b> Celiacos (Pasta y Pan para celiacos. La harina en rebozados es de maíz y garbanzos) Diversidad religiosa Pescado Mariscos y Crustáceos (Se sustituye por pescado) Legumbre (Se sustituye por cremas, purés o sopas) Huevo (Pasta sin huevo, rebozados sin huevo) Leche y productos lácteos (Se sustituye por alimentos sin lactosa o soja)</p>		
<p>1º Arroz con verdura 2º Pavo adobado G: Puré de patata Postre: Fruta Hidratos92g Proteínas27g Grasas26g Calorías710Kcal CENA: Pollo al horno con ensalada y tomate natural Fruta/Leche</p>	<p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b></p>			

\* Todas las cremas y purés llevan una base de: patata, cebolla, puerro y zanahoria.



# C.E.I.P. "VICENTE ALEIXANDRE"



## DECEMBER 2020



	THURSDAY 1st	WEDNESDAY 2nd	THURSDAY 3rd	FRIDAY 4th
<p>It will be offered as "Optional Complement" a glass of milk after meals</p> <p><b>NOTE: EVERYDAY MENU INCLUDES WATER AND BREAD (TUESDAY WILL BE WHOLEMEAL)</b></p>	<p>1° Stew of lentils with vegetables 2° Turkey omelette <b>Hamburger</b> G: Lettuce and tomato salad Dessert: Yogurt Carbs93g Protein27g Fats26g Cals714Kcal DINNER: Zucchini with minced meat with tomato Homemade macedonia</p>	<p>1° Green beans with ham &amp; tomato (<b>No pork</b>) 2° Baked fish <b>Turkey</b> G: Brown rice Dessert: Fruit Carbs91g Protein27g Fats26g Cals706Kcal DINNER: Vegetables cake- Chicken-Fruit/Milk</p>	<p>1° Potatoes with Riojana's style (<b>No pork</b>) 2° Chicken thighs G: Lettuce and tomato salad Dessert: Fruit Carbs94g Protein27g Fats26g Cals718Kcal DINNER: pumpkin cream- Cod in sauce-Fruit/Milk</p>	<p>1° Paella 2° Braded squid <b>Hamburger</b> G: Mashed potatoes Dessert: Fruit Carbs92g Protein27g Fats27g Cals719Kcal DINNER: Salad with boiled egg and nuts-Yogurt</p>
MONDAY 7th	TUESDAY 8th	WEDNESDAY 9th	THURSDAY 10th	FRIDAY 11th
<p><b>HOLIDAY</b></p>	<p><b>HOLIDAY</b></p>	<p>1° Pasta with tomato and sausages 2° Spinach Omelette <b>Chicken</b> G: Mushrooms Dessert: Fruit Carbs92g Protein26g Fats26g Cals706Kcal DINNER: Trout fillet with salad-Fruit/Milk</p>	<p>1° Mashed vegetables 2° Grilled chicken G: Brown rice Dessert: Fruit Carbs90g Protein27g Fats26g Cals702Kcal DINNER: Noodles with prawns and vegetables-Fruit/Milk</p>	<p>1° Brown beans with vegetables 2° Breaded fish G: Lettuce, corn and carrot salad Dessert: Fruit Carbs93g Proteins26g Fats27g Cals719Kcal DINNER: Scrambled eggs with gulas and salad-Fruit/Milk</p>
MONDAY 14th	TUESDAY 15th	WEDNESDAY 16th	THURSDAY 17th	FRIDAY 18th
<p>1° Stew lentils with carrots 2° Meatballs in sauce G: Died potatoes Dessert: Fruit Carbs93g Protein26g Fats27g Cals719Kcal DINNER: Fish soup- Zucchini omelette-Fruit/Milk</p>	<p>1° Rice with tomato 2° Fish in sauce <b>Chicken</b> G: Green peas Dessert: Fruit Carbs92g Protein27g Fats26g Cals710Kcal DINNER: Russian fillet with sauced vegetables - Homemade carrot cake</p>	<p>1° Carbonara pasta (<b>No pork &amp; no cream</b>) 2° Chicken fillets G: Mushrooms Dessert: Yogurt Carbs91g Protein26g Fats26g Cals702Kcal DINNER: Grilled ribs and salad-Fruit Milkshake</p>	<p>1° Pasta soup 2° Chickpea and meat hotpot of "Cocido" <b>(No pork)</b> G: Cabbage Dessert: Fruit Carbs 96g Protein 27g Fats 27g Cal735Kcal DINNER: Cauliflower- Grilled-fish with garlic and parsley-Fruit/Milk</p>	<p>1° Mashed vegetables 2° Spanish Omelette <b>Loin</b> G: Lettuce and tomato salad Dessert: Fruit Carbs91g Protein26g Fats26g Cals702Kcal DINNER: Turkey ragout with vegetables-Fruit/Milk</p>
MONDAY 21st	TUESDAY 22nd	<p>Fruit served will depend on the season: Winter: Orange, pear, banana, Apple... Summer: melon, watermelon, peach... <b>ALLERGIES:</b> Celiacs (Pasta and bread for celiacs. The flour in batters is corn and chickpeas flour) Religious diversity Fish// Seafood (Is replaced by fish) Legume (Is replaced by creams, pures or soups) Eggs (Pasta without egg, batters without eggs) Milk and dairy (It's replaced by lactose free or soya)</p>		
<p>1° Rice with vegetables 2° Baked Turkey G: Mashed potatoes Dessert: Fruit Carbs92g Protein27g Fats26g Cals710Kcal DINNER: Baked chicken with salad and fresh tomato.- Fruit/Milk</p>	<p><b>SPECIAL CHRISTMAS MENU</b></p>			

