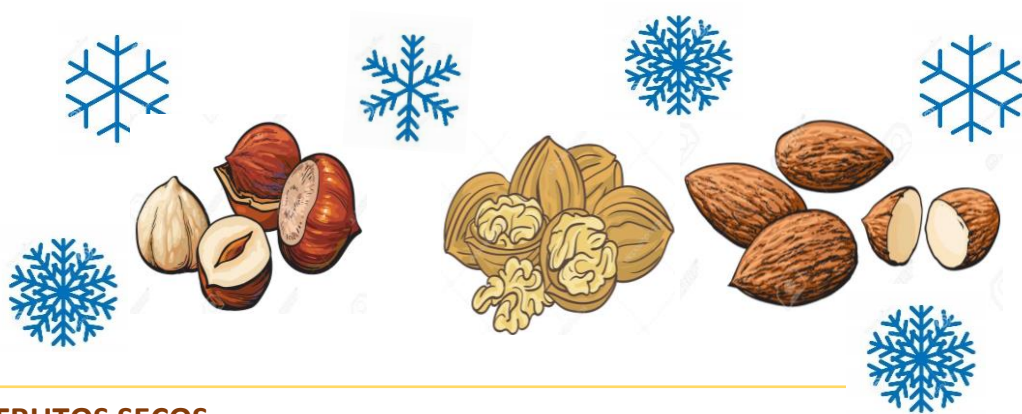


ENERO



MENÚ DESAYUNOS

HORARIO DE 7:00-9:00



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

LOS FRUTOS SECOS

Son muy beneficiosos para la salud. Tienen propiedades muy saludables para el cuerpo humano.

- Nos aportan mucha energía para poder estar fuertes y poder estudiar y jugar
- Ayudan a que la sangre circule bien por las venas
- Tienen propiedades que ayudan a reducir enfermedades del corazón

RECOMENDACIÓN

Un puñadito al día de avellanas, nueces y almendras SIN FREIR Y SIN SAL, es ideal para conseguir todos estos beneficios 😊



**C. E. I. P. VICENTE ALEIXANDRE
ALCORCÓN
(MADRID)**

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



ENERO 2021

ALERGIAS:

Celiacos (Pasta y Pan para celiacos. La harina en rebozados es de maíz o garbanzos. Las lentejas se sustituirán por arroz, sopa, purés o cremas)

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)

Se ofrecerá como "Complemento Opcional" un vaso de leche después de las comidas

TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE AGUA Y PAN (los martes será integral)

La fruta servida variará según temporada: Invierno: Naranja, pera, plátano, manzana... Verano: melón, sandía...

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>1º Coditos a la napolitana 2º Albóndigas en salsa G: Guisantes Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 92g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 719kcal CENA: Pollo asado con ensalada-Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías blancas con verdura 2º Tortilla de espinacas Pollo a la plancha G: Champiñones Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 93g Proteínas 28g Grasas 26g Calorías 718kcal CENA: Sopa de estrellas-Pavo a la plancha-Yogur</p>	<p>1º Paella Valenciana 2º Lengüadina a la romana Revuelto de jamón G: Patatas panadera Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 92g Proteínas 28g Grasas 27g Calorías 723kcal CENA: Cordero guisado con ensalada-Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 96g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 735Kcal CENA: Lenguado con verduras-Fruta/Leche</p>	<p>1º Crema de calabaza 2º Canelones de atún Salchichas G: Ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre: Yogur</p> <p>Hidratos 91g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 715kcal CENA: Tallarines con pollo-Fruta/Leche</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>1º Lentejas con verdura 2º Tortilla de jamón/queso Pavo a la plancha G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 93g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 714kcal CENA: Panaché de verduras-Filete de pollo-Fruta/Leche</p>	<p>1º Macarrones a la boloñesa 2º Palometa en salsa Pavo a la plancha G: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Yogur</p> <p>Hidratos 92g Proteínas 28g Grasas 26g Calorías 714kcal CENA: Conejo asado con verduras-Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías verdes con tomate y jamón (sin jamón) 2º Pavo adobado G: Patatas dado Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 90g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 708kcal CENA: Dorada con verduras-Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de picadillo (sin cerdo y sin huevo) 2º Hamburguesa G: Champiñones Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 92g Proteínas 26g Grasas 27g Calorías 715kcal CENA: Pechuga de pavo al limón con tomate asado-Fruta/Leche</p>	<p>1º Garbanzos a la riojana (sin cerdo) 2º Filete de pollo G: Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y tomate Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 94g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 718kcal CENA: Huevos rellenos con ensalada-Flan</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>1º Arroz con verduras 2º San Jacobo Carne picada rehogada G: Guisantes Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 91g Proteínas 26g Grasas 28g Calorías 720kcal CENA: Filete de ternera con ensalada-Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías pintas con verdura 2º Tortilla de queso/jamón Hamburguesa G: Champiñones Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 93g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 714kcal CENA: Salmón al horno con patatas-Bizcocho casero</p>	<p>1º Crema de verduras 2º Merluza en salsa Hamburguesa G: Arroz integral Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 91g Proteínas 26g Grasas 26g Calorías 702kcal CENA: Pimiento relleno de atún, tomate y arroz con ensalada-Fruta/Leche</p>	<p>1º Patatas con magro (sin cerdo) 2º Muslitos de pollo G: Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Postre: Yogur</p> <p>Hidratos 94g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 727kcal CENA: Pavo al horno con verduras-Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta</p> <p>Hidratos 96g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 735Kcal CENA: Pizza casera Fruta/Leche</p>

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

Este menú ha sido elaborado por Blanca Serrada Gutiérrez, graduada en Nutrición Humana y Dietética, nº Colegiada: MAD00477

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



JANUARY 2021

Happy
New Year

ALLERGIES:

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, soups or pures)

Eggs (Pasta without egg, batters without eggs)

Milk and dairy (It's replaced by lactose free or soya)

It will be offered as "Optional Complement" a glass of milk after meals

NOTE: EVERYDAY MENU INCLUDES WATER AND BREAD (TUESDAY WILL BE WHOLEMEAL)

Fruit served will depend on the season: Winter: Orange, pear, banana, Apple... Summer: melon, watermelon, peach...

MONDAY 11th	TUESDAY 12th	WEDNESDAY 13th	THURSDAY 14th	FRIDAY 15th
<p>1° Pasta Neapolitan 2° Meatballs in sauce G: Sautéed green peas Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 92g Protein 27g Fats 27g Cals 719kcal DINNER: Grilled chicken with salad-Fruit/Milk</p>	<p>1° White beans with vegetables 2° Spinach Omelette Chicken G: Mushrooms Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 93g Protein 28g Fats 26g Cals 718kcal DINNER: Soup of stars-Grilled turkey-Yogurt</p>	<p>1° Valencian paella 2° Fish to the Roman style/Ham omelette G: Grilled potatoes Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 92g Protein 28g Fats 27g Cals 723kcal DINNER: Stewed lamb with salad-Fruit/Milk</p>	<p>1° Pasta soup 2° Chickpea and meat (no pork) hotpot of "Cocido" G: Cabbage Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 96g Protein 27g Fats 27g Cals 735Kcal DINNER: Fish with vegetables-Fruit/Milk</p>	<p>1° Mashed vegetables 2°Cannelloni Sausages G: Lettuce, tomato and corn salad Dessert: Yogurt</p> <p>Carbs 91g Protein 27g Fats 27g Cals 715kcal DINNER: Noodles with chicken- Fruit/Milk</p>
MONDAY 18th	TUESDAY 19th	WEDNESDAY 20th	THURSDAY 21st	FRIDAY 22nd
<p>1° Stewed lentils with vegetables 2° Ham/cheese omelette Turkey G: Whole meal rice Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 93g Protein 27g Fats 26g Cals 714kcal DINNER: Stewed vegetables-Chicken fillet-Fruit/Milk</p>	<p>1° Pasta Bolognese 2° Fish in sauce Turkey G: Lettuce and tomatoes salad Dessert: Yogurt</p> <p>Carbs 92g Protein 28g Fats 26g Cals 714kcal DINNER: Baked rabbit with vegetables- Fruit/Milk</p>	<p>1° Green beans with ham and tomato (no pork) 2° Baked Turkey G: Die potatoes Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 90g Protein 27g Fats 26g Cals 708kcal DINNER: Baked gilt with vegetables- Fruit/Milk</p>	<p>1° "Picadillo" soup (no pork & no eggs) 2° Hamburger G: Mushrooms Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 92g Protein 26g Fats 27g Cals 715Kcal DINNER: Turkey with lemon and grilled tomato-Fruit/Milk</p>	<p>1° Chickpeas with Riojana`s style (no pork) 2° Fillet chicken G: Lettuce, carrot and tomatoes salad Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 94g Protein 27g Fats 26g Cals 718kcal DINNER: Stuffed eggs with salad- Flan</p>
MONDAY 25th	TUESDAY 26th	WEDNESDAY 27th	THURSDAY 28th	FRIDAY 29th
<p>1° Rice with vegetables 2° "San Jacobo" Sautéed mixed meat G: Sautéed green peas Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 91g Protein 26g Fats 28g Cals 720kcal DINNER: Veal fillet with salad-Fruit/Milk</p>	<p>1° Brown beans with vegetables 2° Cheese/ham Omelette Hamburger G: Mushrooms Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 93g Protein 27g Fats 26g Cals 714kcal DINNER: Baked salmon with potatoes-Home-made cake</p>	<p>1° Mashed vegetables 2° Hake in sauce Hamburger G: Whole meal rice Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 91g Protein 26g Fats 26g Cals 702kcal DINNER: Courgette with tuna, tomato and rice with salad- Fruit/Milk</p>	<p>1° Stew potatoes with pork (no pork) 2° Grilled chicken G: Lettuce, carrot and tomatoes salad Dessert: Yogurt</p> <p>Carbs 94g Protein 27g Fats 27g Cals 727kcal DINNER: Baked turkey with vegetables- Fruit/Milk</p>	<p>1° Pasta soup 2° Chickpea and meat (no pork) hotpot of "Cocido" G: Cabbage Dessert: Fruit</p> <p>Carbs 96g Protein 27g Fats 27g Cals 735Kcal DINNER: Home-made pizza-Fruit/Milk</p>

* All creams and purees have a base of: potato, onion, leek and carrot.

