

# Menús · Enero de 2019

<b>NO LECTIVO</b> 7	<b>Macarrones con chorizo y salsa de tomate</b> <i>Macaroni with chorizo and tomato sauce</i> 8	<b>Sopa de fideos</b> <i>Noodle soup</i> 9	 <b>Patatas a la marinera (Calamares, gambas, etc...)</b> <i>Potatoes with seafood</i> 10	<b>Crema de calabacín (Calabacín y queso)</b> <i>Cream of zucchini</i> 11
	<b>Merluza al horno en salsa verde con guisantes</b> <i>Baked hake with peas garnish</i> YOGUR - YOGURT 8	<b>Cocido completo (Morcillo, repollo, chorizo, jamón...)</b> <i>Spanish stew (Meat, cabbage, sausage, ham ...)</i> FRUTA - FRUIT 9	<b>Tortilla de jamón con rodajas de tomate natural</b> <i>Ham omelette with natural tomato loin</i> FRUTA - FRUIT 10	 <b>Musitos de pollo en pepitoria con guarnición de guisantes</b> <i>Chicken drumsticks with peas garnish</i> FRUTA - FRUIT 11
<b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sautéed green beans</i> 14	 <b>Lentejas guisadas con chorizo</b> <i>Stewed lentils with sausage</i> 15	 <b>Arroz con pollo y verduras</b> <i>Chicken and vegetables rice</i> 16	<b>Espaguettis a la boloñesa (Carne picada de ternera y salsa de tomate)</b> <i>Spaguetti bolognese</i> 17	<b>Sopa de marisco (Calamares, gambas, etc...)</b> <i>Fish Chowder</i> 18
<b>Cinta de lomo con patatas fritas</b> <i>Loin steak with fries</i> FRUTA - FRUIT 14	<b>Huevos cocidos con atún y salsa de tomate</b> <i>Stuffed hard boiled eggs</i> FLAN - CUSTARD 15	<b>Croquetas de jamón y empanadillas de atún con ensalada de tomate, zanahoria y maíz</b> <i>Ham croquettes and tuna dumplings with tomato, carrot and corn salad</i> FRUTA - FRUIT 16	<b>Filete de limanda con ensalada de lechuga, maíz, tomate y brotes de soja</b> <i>Fillet of haddock with lettuce, corn, tomato, and soy salad</i> FRUTA - FRUIT 17	 <b>Albóndigas caseras de ternera a la cazuela con patatas fritas</b> <i>Meatballs casserole with mushroom garnish</i> FRUTA - FRUIT 18
<b>Tallarines a la carbonara (Nata y bacón)</b> <i>Tagliatelle bolognese (Minced beef and tomato sauce)</i> 21	<b>Sopa de picadillo (Pollo, jamón, huevo, etc...)</b> <i>Chowder</i> 22	 <b>Alubias blancas guisadas con chorizo</b> <i>White beans with chorizo</i> 23	<b>Crema de zanahoria (Zanahoria y patata)</b> <i>Cream of carrot soup</i> 24	 <b>Paella mixta (Pollo, calamares, chirlas, etc...)</b> <i>Paella</i> 25
<b>Salmón al horno con ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria</b> <i>Baked salmon with salad of lettuce, corn, tomato and carrot</i> FRUTA - FRUIT 21	<b>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <i>Spanish omelette with lettuce, tomato and corn salad</i> YOGUR - YOGURT 22	<b>Cordon Bleu de pavo con ensalada de tomate, maíz y zanahoria</b> <i>Turkey Cordon Bleu with tomato, corn and carrot salad</i> FRUTA - FRUIT 23	 <b>Ragout de ternera con guarnición de zanahoria y guisantes</b> <i>Veal Ragout with carrot and beans garnish</i> FRUTA - FRUIT 24	<b>Jamón york y queso con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</b> <i>Ham, cheese and salad of lettuce, tomato, carrot and corn</i> FRUTA - FRUIT 25
 <b>Lentejas estofadas con arroz y verduras</b> <i>Lentil stew with rice and vegetables</i> 28	 <b>Patatas guisadas con ternera</b> <i>Stewed potatoes with beef</i> 29	 <b>Fideuá de marisco y verduras (Judías verdes, calamares, gambas,...)</b> <i>Fideuá</i> 30	<b>Crema de espinacas</b> <i>Creamed spinach</i> 31	<b>1</b> FEBRERO
 <b>Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</b> <i>Hake roman with lettuce, tomato, carrot and corn salad</i> FRUTA - FRUIT 28	 <b>Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate</b> <i>Tuna omelette with lettuce, corn, carrot and tomato salad</i> NATILLA - CUSTARD 29	<b>Carne asada con guarnición de guisantes</b> <i>Roasted meat with peas garnish</i> FRUTA - FRUIT 30	 <b>Pollo asado con patatas fritas</b> <i>Roasted chicken with fries</i> FRUTA - FRUIT 31	

**EL MENÚ DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA - THE DAILY MENU IS ACCOMPANIED BY BREAD AND WATER**

**LOS MENÚS CON ÉSTE SÍMBOLO  LLEVAN EN SU ELABORACIÓN LAS SIGUIENTES VERDURAS: ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE, AJO Y LAUREL.**

# Carta de Menús Enero de 2019

*RECOMENDACIONES PARA LA CENA				
DÍA	DÍA	DÍA	DÍA	DÍA
---	---	---	---	---
DÍA	- VERDURAS AL HORNO - FILETE DE TERNERA - FRUTA	DÍA 8	- ENSALADA COMPLETA - CALAMARES A LA ROMANA - FLAN	DÍA 10
DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18
- PATATAS ASADAS - PESCADO BLANCO - FRUTA	- PICADILLO DE TOMATE - FILETE DE POLLO - FRUTA	- ESPARRAGOS BLANCOS - JAMÓN YORK - FRUTA	- VERDURAS A LA PLANCHA - FILETE DE TERNERA - FRUTA	- ENSALADA COMPLETA - PESCADO AZUL - NATILLA
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25
- VERDURAS AL HORNO - PAVO A LA PLANCHA - FRUTA	- ALCACHOFAS - PESCADO BLANCO - FRUTA	- ESPARRAGOS A LA PLANCHA - PESCADO AZUL - GELATINA	- BACÓN A LA PLANCHA - PATATAS ASADAS - FRUTA	- PICADILLO DE TOMATE - FILETE DE TERNERA - FRUTA
DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31	DÍA
- ENSALADA COMPLETA - FILETE DE POLLO - FRUTA	- REBOZADOS (SAN JACOBO, CROQUETAS, ETC...) - FRUTA	- VERDURAS A LA PLANCHA - PESCADO BLANCO - FRUTA	- PIZZA GENOVESA - PATATAS CHIPS - FLAN	---

\*En estos casos se recuerda que estas recomendaciones no están adaptadas para personas con alergias o intolerancias de ningún tipo, pero si pueden orientarse y sustituirlos por alimentos apropiados para llevar una dieta equilibrada.

# SENARA



COMEDORES ESCOLARES

## VALORES NUTRICIONALES (En la comida)

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
8	750	26	54	85
9	613	36	35	65
10	613	46	29	69
11	610	43	34	87

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
14	841	36	33	100
15	728	23	36	74
16	758	31	28	96
17	590	28	34	85
18	720	40	55	58

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
21	859	35	30	54
22	624	40	55	58
23	613	36	35	65
24	654	34	29	54
25	715	39	32	55

Día	Kcal.	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carb. (g)
28	687	41	38	71
29	745	39	27	88
30	590	28	34	85
31	720	40	55	58

Estos menús, **SALVO ESPECIFICACIÓN DE LO CONTRARIO EN EL MISMO**, pueden contener los siguientes alérgenos: **Gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuets, apio, sésamo, sulfitos, leche, frutos secos y soja.**

Para mayor información pueden dirigirse al personal de cocina al email: [leymar@leymar.es](mailto:leymar@leymar.es)