



MENU ENERO 2018



ALERGIA PESCADO / FISH ALLERGY

8	9	10	11	12
Espaguetis ajillo / Spagetti in garlic sauce Lomo con Ensalada / Battered Grilled loin Mixed Salad Melocoton en almibar/ Peaches in sirup	Lentejas con verdura / Stewed Lentils with Potato and Carrot Tortilla de patata con Ensalada / Potato Omelete with Salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Paella de pollo / Chicken Paella Salchichas con ensalada / Sausages with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Pure de calabacín / courgette puree Ragout de ternera con cous cous / Veal ragout with cous cous Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Salchichas frescas con ensalada / Baked sausages with salad Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt	Macarrones carbonara / Macaroni in carbonara sauce Salchichas frescas con ensalada / Baked sausages with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Alubias blancas con verduras / Beans stew with vegetables Pollo tomate y ensalada / chicken in tomato sauce with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Crema de verdura / Vegetables cream Pollo guisado con patata / Chicken stew with potatoes Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Patatas con costillas / Potato stew with cutlets Sajonia con ensalada mixta / Gilled sajonia with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Lentejas guisadas con verdura / Lentils Stew with Vegetables Cinta de lomo al ajillo con ensalada / Grilled Garlic Pork Loin with Salad Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt	Fideua de pollo / Chicken fideua Pavo con ensalada de lechuga y zanahoria / Baked turkey with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Judias con Arroz / Stewed beans with rice Tortilla de york con ensalada / Ham omelette with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Salteado de Verdura con tomate / Stewed vegetables in tomato sauce/ Albondigas con patata / Meatballs with potatoes Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de picadillo / Egg, chicken and ham soup Filete con ensalada / Breaded fillet with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
29	30	31		
Arroz tres delicias / Three delight rice Lacón con Ensalada de zanahoria / Grilled ham with carrot salad Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Patatas con pollo/ Potato and chicken stew Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with pisto Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread		

ALERGIA HUEVO / EGG ALLERGY

8	9	10	11	12
Espaguetis sin huevo ajillo / Spagetti in garlic sauce Merluza horn con Ensalada / Baked Hake with Mixed Salad Melocotón en almibar/ Peaches in sirup	Lentejas con verdura / Stewed Lentils with Potato and Carrot Rosti de patata con Ensalada / Potato Rosti with Salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Paella de pollo / Chicken Paella Abadejo con verduras asadas / Baked cod with vegetables Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Pure de calabacín / courgette puree Ragout de ternera con arroz / Veal ragout with rice Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Rosti con ensalada / Rosti with salad Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt	Macarrones sin huevo con tomate / Macaroni in tomato sauce Rosti atun con ensalada / Tuna rosti with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Alubias blancas con verduras / Beans stew with vegetables Bacalao con tomate y ensalada / Baked cod in tomato sauce with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Crema de verdura / Vegetables cream Pollo guisado sin gluten con patata / Chicken stew with potatoes Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Patatas con costillas / Potato stew with cutlets Ventresca de merluza con ensalada mixta / Battered belly hake with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Lentejas guisadas con verdura / Lentils Stew with Vegetables Cinta de lomo al ajillo con ensalada / Grilled Garlic Pork Loin with Salad Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt	Arroz con pollo / Chicken paella Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Judias con Arroz / Stewed beans with rice Rosti con ensalada / rosti with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Salteado de Verdura con tomate / Stewed vegetables in tomato sauce/ Albondigas con patata / Meatballs with potatoes Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de fideos sin huevo / Noodles soup Limanda empanada con ensalada / Breaded sole with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
29	30	31		
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Pescadilla con Ensalada de zanahoria / Baked hake with carrot salad Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Patatas con pollo/ Potato and chicken stew Rosti con ensalada / Rosti with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk		

ALERGIA LECHE / MILK ALLERGY

8	9	10	11	12
Espaguetis ajillo / Spagetti in garlic sauce Merluza Romana con Ensalada / Battered Hake with Mixed Salad Melocoton en almibar/ Peaches in sirup	Lentejas con verdura / Stewed Lentils with Potato and Carrot Tortilla de patata con Ensalada / Potato Omelete with Salad Fruta, pan / fruit, bread	Paella de pollo / Chicken Paella Abadejo con verduras asadas / Baked cod with vegetables Fruta, pan / fruit, bread	Pure de calabacín / courgette puree Ragout de ternera con cous cous / Veal ragout with cous cous Fruta, pan / fruit, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta, pan / fruit, bread
15	16	17	18	19
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Salchichas frescas con ensalada / Baked sausages with salad Postre apto / Suitable dessert	Macarrones con tomate / Macaroni in tomato sauce Tortilla atun con ensalada / Tuna omelete with salad Fruta, pan / fruit, bread	Alubias blancas con verduras / Beans stew with vegetables Bacalao con tomate y ensalada / Baked cod in tomato sauce with salad Fruta, pan / fruit, bread	Crema de verdura / Vegetables cream Pollo guisado con patata / Chicken stew with potatoes Fruta, pan / fruit, bread	Patatas con costillas / Potato stew with cutlets Ventresca de merluza con ensalada mixta / Battered belly hake with salad Fruta, pan / fruit, bread
22	23	24	25	26
Lentejas guisadas con verdura / Lentils Stew with Vegetables Cinta de lomo al ajillo con ensalada / Grilled Garlic Pork Loin with Salad Postre apto / Suitable dessert	Fideua de pollo / Chicken fideua Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad Fruta, pan / fruit, bread	Judias con Arroz / Stewed beans with rice Tortilla de york con ensalada / Ham omelette with salad Fruta, pan / fruit, bread	Salteado de Verdura con tomate / Stewed vegetables in tomato sauce/ Albondigas con patata / Meatballs with potatoes Fruta, pan / fruit, bread	Sopa de picadillo / Egg, chicken and ham soup Limanda empanada con ensalada / Breaded sole with salad Fruta, pan / fruit, bread
29	30	31		
Arroz tres delicias / Three delight rice Pescadilla romana con Ensalada de zanahoria / Battered hake with carrot salad Postre apto / Suitable dessert	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido Completo / Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta, pan / fruit, bread	Patatas con pollo/ Potato and chicken stew Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with pisto Fruta, pan / fruit, bread		

ALERGIA LEGUMBRE / LEGUME ALLERGY

8	9	10	11	12
Espaguetis ajillo / Spagetti in garlic sauce Merluza Romana con Ensalada / Battered Hake with Mixed Salad Melocoton en almibar/ Peaches in sirup	Verdura salteada / Stewed Vegetables Tortilla de patata con Ensalada / Potato Omelete with Salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Paella de pollo / Chicken Paella Abadejo con ensalada / Baked cod with vegetables Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Pure de calabacín / courgette puree Ragout de ternera con cous cous / Veal ragout with cous cous Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido sin garbanzo / Meat and Cabbage Stew Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
15	16	17	18	19
Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Salchichas frescas con ensalada / Baked sausages with salad Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt	Macarrones carbonara / Macaroni in carbonara sauce Tortilla atun con ensalada / Tuna omelete with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Verdura rehogada / Sauted vegetables Bacalao con tomate y ensalada / Baked cod in tomato sauce with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Crema de verdura / Vegetables cream Pollo guisado con patata / Chicken stew with potatoes Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Patatas con costillas / Potato stew with cutlets Ventresca de merluza con ensalada mixta / Battered belly hake with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
22	23	24	25	26
Verdura salteada / Sauted vegetables Cinta de lomo al ajillo con ensalada / Grilled Garlic Pork Loin with Salad Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt	Fideua de pollo / Chicken fideua Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / Baked salmon with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Tortilla de york con ensalada / Ham omelette with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Salteado de Verdura con tomate / Stewed vegetables in tomato sauce/ Albondigas con patata / Meatballs with potatoes Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de picadillo / Egg, chicken and ham soup Limanda empanada con ensalada / Breaded sole with salad Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
29	30	31		
Arroz tres delicias / Three delight rice Pescadilla romana con Ensalada de zanahoria / Battered hake with carrot salad Yogur De Frutas/ Fruit yoghurt	Sopa de Cocido / Stew Soup Cocido sin garbanzo / Meat and Cabbage Stew Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Patatas con pollo/ Potato and chicken stew Huevos cocidos con pisto / Boiled eggs with pisto Fruta, leche, pan / fruit, milk,		

La sopa de cocido se elaborara con caldo realizado con carne y pollo aparte, sin contacto con garbanzos

MENUS COMEDOR PARA EL MES

ENERO 2018

CEIP INFANTAS ELENA Y CRISTINA

CELIACOS / CELIAC PEOPLE				
8	9	10	11	12
Espaguetis sin gluten ajillo / Spagetti in garlic sauce Merluza horno con Ensalada / <i>Baked hake with Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Lentejas con verdura / <i>Stewed Lentils with Potato and Carrot</i> Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelette with Salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Paella de pollo / <i>Chicken Paella</i> Abadejo con verduras asadas / <i>Baked cod with vegetables</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Pure de calabacín / <i>courgette puree</i> Ragout de ternera con arroz / <i>Veal ragout with rice</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de Cocido sin gluten / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>
15	16	17	18	19
Arroz con tomate / <i>Rice in tomato sauce</i> Salchichas frescas con ensalada / <i>Baked sausages with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Macarrones sin gluten carbonara / <i>Macaroni in carbonara sauce</i> Salchichas ave Con Ensalada / <i>Turkey Sausages with Salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Alubias blancas con verduras / <i>Beans stew with vegetables</i> Bacalao con tomate y ensalada / <i>Baked cod in tomato sauce with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo guisado con patata / <i>Chicken stew with potatoes</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Patatas con costillas / <i>Potato stew with cuttles</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>
22	23	24	25	26
Lentejas guisadas con verdura / <i>Lentils Stew with Vegetables</i> Cinta de lomo al ajillo con ensalada / <i>Grilled Garlic Pork Loin with Salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Arroz con pollo / <i>Chicken paella</i> Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked salmon with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Judías con Arroz / <i>Stewed beans with rice</i> Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Salteado de Verdura con tomate / <i>Stewed vegetables in tomato sauce</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de picadillo sin gluten / <i>Egg, chicken and ham soup</i> Limanda con ensalada / <i>Grilled sole with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>
29	30	31		
Arroz tres delicias / <i>Three delight rice</i> Pescadilla con Ensalada de zanahoria / <i>Baked hake with carrot salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Sopa de Cocido sin gluten / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Huevos cocidos con pisto / <i>Bolilled eggs with pisto</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>		

Los menús son aptos para celíacos ya que todos se elaboran con productos sin gluten

FRUTO SECO/NUTTY ALLERGY				
8	9	10	11	12
Espaguetis ajillo / Spagetti in garlic sauce Merluza Romana con Ensalada / <i>Battered Hake with Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Lentejas con verdura / <i>Stewed Lentils with Potato and Carrot</i> Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelette with Salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Paella de pollo / <i>Chicken Paella</i> Abadejo con verduras asadas / <i>Baked cod with vegetables</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Pure de calabacín / <i>courgette puree</i> Ragout de ternera con cous cous / <i>Veal ragout with cous cous</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
15	16	17	18	19
Arroz con tomate / <i>Rice in tomato sauce</i> Salchichas frescas con ensalada / <i>Baked sausages with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Macarrones carbonara / <i>Macaroni in carbonara sauce</i> Tortilla atun con ensalada / <i>Tuna omelette with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Alubias blancas con verduras / <i>Beans stew with vegetables</i> Bacalao con tomate y ensalada / <i>Baked cod in tomato sauce with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo guisado con patata / <i>Chicken stew with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Patatas con costillas / <i>Potato stew with cuttles</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
22	23	24	25	26
Lentejas guisadas con verdura / <i>Lentils Stew with Vegetables</i> Cinta de lomo al ajillo con ensalada / <i>Grilled Garlic Pork Loin with Salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Fideua de pollo / <i>Chicken fideua</i> Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked salmon with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Judías con Arroz / <i>Stewed beans with rice</i> Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Salteado de Verdura con tomate / <i>Stewed vegetables in tomato sauce</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de picadillo / <i>Egg, chicken and ham soup</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded sole with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
29	30	31		
Arroz tres delicias / <i>Three delight rice</i> Pescadilla romana con Ensalada de zanahoria / <i>Battered hake with carrot salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Huevos cocidos con pisto / <i>Bolilled eggs with pisto</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>		



CUTASA

ALIMENTAMOS BIEN

Avda. Montes de Oca, 19 nave - 24
28703 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tel: 91 659 22 70