



MENU MARZO 2018

ALERGIA PESCADO / FISH ALLERGY

		1	2
		Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Arroz con verduras / <i>Rice with vegetables</i> Lomo con ensalada / <i>Grilled pork loin with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
5	6	7	8
Sopa de picadillo / <i>Egg and ham soup</i> Albóndigas en salsa con verduras / <i>Meatballs in sauce with vegetables</i> Flan / <i>Custard</i>	Garbanzos guisados / <i>Chickpeas stew</i> Pollo con ensalada / <i>Chicken breast with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella pollo / <i>Chicken paella</i> Tortilla calabacín con ensalada / <i>Courgette Omelette with grated carrot</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Lomo al ajillo con patatas panadera / <i>Grilled pork loin with baked potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
12	13	14	15
Macarrones carbonara / <i>Macaroni carbonara</i> Lomo con ensalada / <i>Baked pork loin hake with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Sopa de estrellas / <i>Stars soup</i> Fte de pollo con verdura asada / <i>Grilled chicken breasts with vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Judías verdes salteadas / <i>Sautéed green beans</i> Dados de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout stew with cous cous</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Lentejas estofadas con verduras / <i>Lentils stew</i> Salchichas con tomate / <i>Sausages in tomato sauce</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
19	20	21	22
Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Magro guisado con patata dado / <i>Pork meat stew with potatoes</i> Yogurt , Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Judías pintas con arroz / <i>Pinto beans with rice</i> Filete con ensalada / <i>Grilled fillet with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Crema de espinacas / <i>Spinach cream</i> Fte ruso en salsa con patata / <i>Burger with potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella mixta / <i>Fish and meat paella</i> Rosti con ensalada / <i>Potato rosti with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>

ALERGIA HUEVO / EGG ALLERGY

		1	2	3
		Sopa de Cocido sin huevo / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Arroz con verduras / <i>Rice with vegetables</i> Limanda horno con ensalada / <i>Baked limanda with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	
5	6	7	8	9
Sopa de picadillo sin huevo / <i>ham and chicken soup</i> Albóndigas caseras en salsa con verduras / <i>Meatballs in sauce with vegetables</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Garbanzos guisados / <i>Chickpeas stew</i> Bacalao horno con cebolla y pimiento / <i>Baked Cod with baked vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella pollo / <i>Chicken paella</i> Rosti de calabacín con ensalada / <i>Courgette rosti with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Lomo al ajillo con patatas panadera / <i>Grilled pork loin with baked potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Judías blancas estofadas / <i>Stewed Beans</i> Merluza al limon con ensalada / <i>Baked hake in lemon sauce</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
12	13	14	15	16
Macarrones sin huevo con tomate / <i>Macaroni in tomato sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada / <i>Baked belly hake with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Sopa de fideo sin huevo / <i>Stars soup</i> Fte de pollo con verdura asada / <i>Grilled chicken breasts with vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Judías verdes salteadas / <i>Sautéed green beans</i> Dados de pavo con arroz / <i>Turkey ragout stew with rice</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Lentejas estofadas con verduras / <i>Lentils stew</i> Bacalao con tomate / <i>Cod in tomato sauce</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Patatas guisadas con calamares / <i>Squid potato stew</i> Rosti con ensalada / <i>Rosti with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
19	20	21	22	
Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Magro guisado con patata dado / <i>Pork meat stew with potatoes</i> Yogurt , Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Judías pintas con arroz / <i>Pinto beans with rice</i> Fte. de pescadilla con ensalada / <i>Baked hake with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Crema de espinacas / <i>Spinach cream</i> Fte ruso en salsa con patata / <i>Burger with potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella mixta / <i>Fish and meat paella</i> Tortilla de patata con ensalada / <i>Potato omelette with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	

ALERGIA LECHE / MILK ALLERGY

		1	2
		Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta / <i>fruit</i>	Arroz con verduras / <i>Rice with vegetables</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded limanda with salad</i> Fruta / <i>fruit</i>
5	6	7	8
Sopa de picadillo / <i>Egg and ham soup</i> Albóndigas caseras en salsa con verduras / <i>Meatballs in sauce with vegetables</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Garbanzos guisados / <i>Chickpeas stew</i> Bacalao horno con cebolla y pimiento / <i>Baked Cod with baked vegetables</i> Fruta / <i>fruit</i>	Paella pollo / <i>Chicken paella</i> Tortilla calabacín con ensalada / <i>Courgette Omelette with grated carrot</i> Fruta / <i>fruit</i>	Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Lomo al ajillo con patatas panadera / <i>Grilled pork loin with baked potatoes</i> Fruta / <i>fruit</i>
12	13	14	15
Macarrones con tomate / <i>Macaroni in tomato sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada / <i>Baked belly hake with salad</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Sopa de estrellas / <i>Stars soup</i> Fte de pollo con verdura asada / <i>Grilled chicken breasts with vegetables</i> Fruta, / <i>fruit,</i>	Judías verdes salteadas / <i>Sautéed green beans</i> Dados de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout stew with cous cous</i> Fruta / <i>fruit</i>	Lentejas estofadas con verduras / <i>Lentils stew</i> Bacalao con tomate / <i>Cod in tomato sauce</i> Fruta / <i>fruit</i>
19	20	21	22
Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Magro guisado con patata dado / <i>Pork meat stew with potatoes</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Judías pintas con arroz / <i>Pinto beans with rice</i> Fte. de pescadilla con ensalada / <i>Baked hake with salad</i> Fruta / <i>fruit</i>	Crema de espinacas / <i>Spinach cream</i> Fte ruso en salsa con patata / <i>Burger with potatoes</i> Fruta, / <i>fruit,</i>	Paella mixta / <i>Fish and meat paella</i> Tortilla de patata con ensalada / <i>Potato omelette with salad</i> Fruta / <i>fruit</i>

ALERGIA LEGUMBRE / LEGUME ALLERGY

		1	2	3
		Sopa De Cocido Con Fideos / <i>cocido soup</i> Cocido sin Garbanzos, Ternera, pollo, patata zanahoria / <i>meat and vegetables stew</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Arroz con verduras / <i>Rice with vegetables</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded limanda with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	
5	6	7	8	9
Sopa de picadillo / <i>Egg and ham soup</i> Albóndigas en salsa con verduras / <i>Meatballs in sauce with vegetables</i> Flan / <i>Custard</i>	Verdura rehogada / <i>Sautéed vegetables</i> Bacalao horno con cebolla y pimiento / <i>Baked Cod with baked vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella pollo / <i>Chicken paella</i> Tortilla calabacín con ensalada / <i>Courgette Omelette with grated carrot</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Buñuelos de coliflor / <i>Battered cauliflower</i> Lomo al ajillo con patatas panadera / <i>Grilled pork loin with baked potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Verdura salteada / <i>Sautéed vegetables</i> Merluza al limon con ensalada / <i>Baked hake in lemon sauce</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
12	13	14	15	16
Macarrones carbonara / <i>Macaroni carbonara</i> Ventresca de merluza con ensalada / <i>Baked belly hake with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Sopa de estrellas / <i>Stars soup</i> Fte de pollo con verdura asada / <i>Grilled chicken breasts with vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Verdura salteada / <i>Sautéed vegetables</i> Dados de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout stew with cous cous</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Arroz tres delicias / <i>Boiled rice</i> Bacalao con tomate / <i>Cod in tomato sauce</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Patatas guisadas con calamares / <i>Squid potato stew</i> Huevos cocidos con bechamel / <i>Boiled eggs with bechamel</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
19	20	21	22	
Brocoli rebozado / <i>Battered Broccoli</i> Magro guisado con patata dado / <i>Pork meat stew with potatoes</i> Yogurt , Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Pasta con tomate / <i>Pasta in tomato sauce</i> Fte. de pescadilla con ensalada / <i>Baked hake with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Crema de espinacas / <i>Spinach cream</i> Fte ruso en salsa con patata / <i>Burger with potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella mixta / <i>Fish and meat paella</i> Tortilla de patata con ensalada / <i>Potato omelette with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	

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

MENUS COMEDOR PARA EL MES

MARZO 2018

CEIP INFANTAS ELENA Y CRISTINA

CELIACOS / CELIAC PEOPLE				1	2
5	6	7	8	9	
Sopa de picadillo sin gluten / Egg and ham soup Albóndigas en salsa con verduras / Meatballs in sauce with vegetables Flan / Custard	Garbanzos guisados / Chickpeas stew Bacalao horno con cebolla y pimiento / Baked Cod with baked vegetables Fruta, leche / fruit, milk	Paella pollo / Chicken paella Tortilla calabacín con ensalada / Courgette Omelette with grated carrot Fruta, leche / fruit, milk	Verduras rehogadas ó pure / Sautéed vegetables or puree Lomo al ajillo con patatas panadera / Grilled pork loin with baked potatoes Fruta, leche / fruit, milk	Judías blancas estofadas / Stewed Beans Merluza al limón con ensalada / Baked hake in lemon sauce Fruta, leche / fruit, milk	
12	13	14	15	16	
Macarrones sin gluten con tomate / Macaroni in tomato sauce Ventresca de merluza con ensalada / Baked belly hake with salad Fruta, leche / fruit, milk	Sopa de fideo sin gluten / Stars soup Fte. de pollo con verdura asada / Grilled chicken breas with vegetables Fruta, leche / fruit, milk	Judías verdes salteadas / Sautéed green beans Dados de pavo con arroz / Turkey ragout stew with rice Fruta, leche / fruit, milk	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew Bacalao con tomate / Cod in tomato sauce Fruta, leche / fruit, milk	Patatas guisadas con calamares / Squid potato stew Huevos cocidos con bechamel / Boiled eggs with bechamel Fruta, leche / fruit, milk	
19	20	21	22		
Verduras rehogadas ó pure / Sautéed vegetables or puree Magro guisado con patata dado / Pork meat stew with potatoes Yogurt, Pan / Yoghurt, bread	Judías pintas con arroz / Pinto beans with rice Fte. de pescadilla con ensalada / Baked hake with salad Fruta, leche / fruit, milk	Crema de espinacas / Spinach cream Fte. ruso en salsa con patata / Burger with potatoes Fruta, leche / fruit, milk	Paella mixta / Fish and meat paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelette with salad Fruta, leche / fruit, milk		

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

FRUTO SECO/NUTTY ALLERGY				1	2
5	6	7	8	9	
Sopa de picadillo / Egg and ham soup Albóndigas en salsa con verduras / Meatballs in sauce with vegetables Flan / Custard	Garbanzos guisados / Chickpeas stew Bacalao horno con cebolla y pimiento / Baked Cod with baked vegetables Fruta, leche / fruit, milk	Paella pollo / Chicken paella Tortilla calabacín con ensalada / Courgette Omelette with grated carrot Fruta, leche / fruit, milk	Verduras rehogadas ó pure / Sautéed vegetables or puree Lomo al ajillo con patatas panadera / Grilled pork loin with baked potatoes Fruta, leche / fruit, milk	Judías blancas estofadas / Stewed Beans Merluza al limón con ensalada / Baked hake in lemon sauce Fruta, leche / fruit, milk	
12	13	14	15	16	
Macarrones carbonara / Macaroni carbonara Ventresca de merluza con ensalada / Baked belly hake with salad Fruta, leche / fruit, milk	Sopa de estrellas / Stars soup Fte. de pollo con verdura asada / Grilled chicken breas with vegetables Fruta, leche / fruit, milk	Judías verdes salteadas / Sautéed green beans Dados de pavo con cous cous / Turkey ragout stew with cous cous Fruta, leche / fruit, milk	Lentejas estofadas con verduras / Lentils stew Bacalao con tomate / Cod in tomato sauce Fruta, leche / fruit, milk	Patatas guisadas con calamares / Squid potato stew Huevos cocidos con bechamel / Boiled eggs with bechamel Fruta, leche / fruit, milk	
19	20	21	22		
Brocoli rebozado / Battered Brocoli Magro guisado con patata dado / Pork meat stew with potatoes Yogurt, Pan / Yoghurt, bread	Judías pintas con arroz / Pinto beans with rice Fte. de pescadilla con ensalada / Baked hake with salad Fruta, leche / fruit, milk	Crema de espinacas / Spinach cream Fte. ruso en salsa con patata / Burger with potatoes Fruta, leche / fruit, milk	Paella mixta / Fish and meat paella Tortilla de patata con ensalada / Potato omelette with salad Fruta, leche / fruit, milk		



CUTASA

ALIMENTAMOS BIEN

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