

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
<h1>ENERO/JANUARY 2018</h1> <h2>CEIP ÁNGEL LEÓN</h2>																								
- Día 8 - Arroz con tomate Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz Fruta y pan <i>Rice with tomato sauce</i> <i>Battered hake fillet with lettuce and corn</i> <i>Fruit and bread</i>					- Día 9 - Crema de espinacas Hamburguesa de ternera con patatas Fruta y pan <i>Spinach cream</i> <i>Beef hamburger with potatoes</i> <i>Fruit and bread</i>					- Día 10 - Lentejas ECOLÓGICAS estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y remolacha Yogur sabor y pan <i>Stewed ORGANIC lentils with vegetables</i> <i>Spanish omelette with lettuce and beet</i> <i>Yogurt and bread</i>					- Día 11 - Espirales con salsa de tomate y atún Lomo asado con verduritas Fruta y pan <i>Spiral pasta with tomato sauce and tuna</i> <i>Roast pork loin with vegetables</i> <i>Fruit and bread</i>					- Día 12 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur sabor y pan <i>Stew soup</i> <i>Full Madrid-style stew</i> <i>Yogurt and bread</i>				
Kcal:728	Prot:18	Lip:27	HC:104	Kcal:630	Prot:21	Lip:29	HC:67	Kcal:668	Prot:29	Lip:22	HC:79	Kcal:704	Prot:33	Lip:32	HC:70	Kcal:710	Prot:37	Lip:20	HC:88					
- Día 15 - Patatas a la riojana Palometa con salsa de tomate Fruta y pan <i>Rioja-style potatoes</i> <i>Harvestfish with tomato sauce</i> <i>Fruit and bread</i>					- Día 16 - Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa rellena de jamón de york con lechuga y maíz Yogur líquido y pan <i>Stewed pinto beans with vegetables</i> <i>Omelette stuffed with cooked ham with lettuce and corn</i> <i>Liquid yogurt and bread</i>					- Día 17 - Sopa de fideos Pollo en pepitoria con puré de patatas Fruta y pan <i>Noodle soup</i> <i>Chicken in egg and almonds sauce with mashed potatoes</i> <i>Fruit and bread</i>					- Día 18 - Coditos con salsa de tomate y york Filete de merluza rebozado con lechuga y aceitunas Yogur sabor y pan <i>Elbow pasta with tomato sauce and cooked ham</i> <i>Battered hake fillet with lettuce and olives</i> <i>Yogurt and bread</i>					- Día 19 - Brócoli gratinado Albóndigas de ternera en salsa con daditos de patatas Fruta y pan <i>Gratinéed broccoli</i> <i>Beef meatballs in sauce with diced potatoes</i> <i>Fruit and bread</i>				
Kcal:452	Prot:26	Lip:12	HC:58	Kcal:607	Prot:34	Lip:17	HC:71	Kcal:542	Prot:24	Lip:21	HC:62	Kcal:558	Prot:23	Lip:31	HC:43	Kcal:845	Prot:31	Lip:37	HC:94					
- Día 22 - Judías verdes estofadas con salsa de tomate Bacalao con patatas Fruta y pan <i>Stewed green beans with tomato sauce</i> <i>Cod with potatoes</i> <i>Fruit and bread</i>					- Día 23 - Aroz con verduras Escalope de pollo con lechuga y zanahoria Natillas de vainilla y pan <i>Rice with vegetables</i> <i>Chicken escalope with lettuce and carrots</i> <i>Vanilla custard and bread</i>					- Día 24 - Fideua Abadejo con salsa de pimientos y cebollita Fruta y pan INTEGRAL <i>Fideua</i> <i>Haddock in pepper sauce and onion</i> <i>Fruit and WHOLEMEAL bread</i>					- Día 25 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con lechuga y tomates cherry Gelatina de sabores y pan <i>Stewed lentils with vegetables</i> <i>Spanish omelette with lettuce and cherry tomatoes</i> <i>Flavoured gelatine and bread</i>					- Día 26 - Crema de puerro y zanahoria Contra de ternera en salsa de champiñones Yogur sabor y pan <i>Leek and carrot cream</i> <i>Sirloin in mushroom sauce</i> <i>Yogurt and bread</i>				
Kcal:467	Prot:19	Lip:22	HC:47	Kcal:785	Prot:44	Lip:49	HC:127	Kcal:596	Prot:29	Lip:13	HC:88	Kcal:657	Prot:25	Lip:21	HC:83	Kcal:662	Prot:40	Lip:25	HC:65					
- Día 29 - Patatas guisadas con magro fresco Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan <i>Stewed potatoes with fresh pork lean</i> <i>Hake in carrot sauce</i> <i>Fruit and bread</i>					- Día 30 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan <i>Stew soup</i> <i>Full Madrid-style stew</i> <i>Fruit and bread</i>					- Día 31 - Crema de calabaza y calabacín Pollo asado con patatas panaderas Yogur sabor y pan <i>Leek and courgette cream</i> <i>Roast chicken with cooked potatoes</i> <i>Yogurt and bread</i>					Este menú incluye productos que provienen de agricultura ecológica y productos integrales.  									
Kcal:532	Prot:27	Lip:18	HC:62	Kcal:686	Prot:33	Lip:20	HC:87	Kcal:638	Prot:28	Lip:25	HC:72													

Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, pueden informarse en la web www.enasui.com de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

