



MENU ENERO 2019



ALERGIA PESCADO / FISH ALLERGY

7	8	9	10	11
	Espaguetis al ajillo / Spagetti in garlic sauce Lomo con Ensalada / <i>Battered Grilled loin Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacin / courgette puree Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelete with Salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Lentejas con verdura / <i>Stewed Lentils with Potato and Carrot</i> Filete con pisto / <i>Grilled fillet with pisto</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / Stewed potato with ribs Tortilla con ensalada / <i>Omelete with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Arroz tres delicias / Three delights rice Hamburguesa ternera Con Ensalada / <i>Veal burger in sauce with Salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Alubias blancas con verduras / <i>Beans stew with vegetables</i> Lomo con tomate y ensalada / <i>Grilled pork loin in tomato sauce with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo asado con patata / <i>Roast chicken with potatoes</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Macarrones carbonara / <i>Macarroni in carbonara sauce</i> Sajonia con ensalada mixta / <i>Gilled sajonia with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
21	22	23	24	25
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> Natillas / <i>Crema caramel</i>	Fideua de pollo / <i>Chicken fideua</i> Pavo con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked turkey with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Garbanzo con Arroz / Stewed chekpeas with rice Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Judias verdes con tomate / <i>Stewed Green beans in tomato sauce!</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de estrellas/ <i>stars soup</i> Filete pollo ensalada / <i>Breaded Chicken fillet with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
28	29	30	31	
Espaguetis con carne / Spagetti bolgnesse Lacón con Ensalada de zanahoria / <i>Grilled ham 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 / fruit, milk, bread	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Tortilla patata con pisto / <i>Potato omelette with pisto</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Brocoli rebozado o pure / <i>Battered brocoli</i> Ragout de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout with cous cous</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	

ALERGIA HUEVO / *EGG* ALLERGY

7	8	9	10	11
	Espaguetis sin huevo al ajillo / Spagetti in garlic sauce Merluza con Ensalada / <i>Battered Hake with Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacin / courgette puree rosti de patata con Ensalada / <i>Potato rosti with Salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Lentejas con verdura / <i>Stewed Lentils with Potato and Carrot</i> Abadejo con pisto / <i>Baked cod with pisto</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de Cocido sin huevo / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / Stewed potato with ribs Rosti con ensalada / <i>Rosti with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Arroz con tomate / <i>Rice in tomato sauce</i> Hamburguesa ternera Con Ensalada / <i>Veal burger in sauce with Salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	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 / fruit, milk, bread	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo asado con patata / <i>Roast chicken with potatoes</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Macarrones sin huevo con tomate / <i>Macarroni in tomato sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
21	22	23	24	25
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> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Arroz con pollo / <i>Chicken paella</i> Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked salmon with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Garbanzo con Arroz / Stewed chekpeas with rice Rosti con ensalada / <i>rosti with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Judias verdes con tomate / <i>Stewed Green beans in tomato sauce!</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de fideos sin huevo / <i>Noodles soup</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded sole with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
28	29	30	31	
Espaguetis sin huevo con carne / Spagetti bolgnesse Pescadilla con Ensalada de zanahoria / <i>Baked hake with carrot salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Sopa de Cocido sin huevo / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Rosti con ensalada / <i>Rosti with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Brocoli rebozado o pure / <i>Battered brocoli</i> Ragout de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout with cous cous</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	

ALERGIA LECHE / *MILK* ALLERGY

7	8	9	10	11
	Espaguetis al ajillo / Spagetti in garlic sauce Merluza Romana con Ensalada / <i>Battered Hake with Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacin / courgette puree Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelete with Salad</i> Fruta, pan / fruit, bread	Lentejas con verdura / <i>Stewed Lentils with Potato and Carrot</i> Abadejo con pisto / <i>Baked cod with pisto</i> Fruta, pan / fruit, bread	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, pan / fruit, bread
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / Stewed potato with ribs Tortilla con ensalada / <i>Omelete with salad</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Arroz tres delicias / Three delights rice Hamburguesa ternera Con Ensalada / <i>Veal burger in sauce with Salad</i> Fruta, pan / fruit, bread	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, pan / fruit, bread	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo asado con patata / <i>Roast chicken with potatoes</i> Fruta, pan / fruit, bread	Macarrones con tomate / <i>Macarroni in tomato sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, pan / fruit, bread
21	22	23	24	25
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> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Fideua / <i>fideua</i> Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked salmon with salad</i> Fruta, pan / fruit, bread	Garbanzo con Arroz / Stewed chekpeas with rice Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, pan / fruit, bread	Judias verdes con tomate / <i>Stewed Green beans in tomato sauce!</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, pan / fruit, bread	Sopa de estrellas/ <i>stars soup</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded sole with salad</i> Fruta, pan / fruit, bread
28	29	30	31	
Espaguetis con carne / Spagetti bolgnesse Pescadilla romana con Ensalada de zanahoria / <i>Battered hake with carrot salad</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, pan / fruit, bread	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Tortilla patata con pisto / <i>Potato omelette with pisto</i> Fruta, pan / fruit, bread	Brocoli rebozado o pure / <i>Battered brocoli</i> Ragout de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout with cous cous</i> Fruta, pan / fruit, bread	

ALERGIA LEGUMBRE / LEGUME ALLERGY

7	8	9	10	11
	Espaguetis al ajillo / Spagetti in garlic sauce Merluza Romana con Ensalada / <i>Battered Hake with Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacin / courgette puree Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelete with Salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Verdura estofada / <i>Stewed vegetables</i> Abadejo con pisto / <i>Baked cod with pisto</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido sin garbanzo / <i>Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / Stewed potato with ribs Tortilla con ensalada / <i>Omelete with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Arroz tres delicias sin guisante / Three delights rice Hamburguesa ternera Con Ensalada / <i>Veal burger in sauce with Salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Verdura rehogada / <i>Sauteed vegetables</i> Bacalao con tomate y ensalada / <i>Baked cod in tomato sauce with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo asado con patata / <i>Roast chicken with potatoes</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Macarrones carbonara / <i>Macarroni in carbonara sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
21	22	23	24	25
Verdura salteada / <i>Sauteed vegetables</i> Cinta de lomo al ajillo con ensalada / <i>Grilled Garlic Pork Loin with Salad</i> Natillas / <i>Crema caramel</i>	Fideua de pollo / <i>Chicken fideua</i> Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked salmon with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Arroz con tomate / <i>Rice in tomato sauce</i> Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Salteado de Verdura o pure / <i>Stewed vegetables or puree</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Sopa de estrellas/ <i>stars soup</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded sole with salad</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread
28	29	30	31	
Espaguetis con carne / Spagetti bolgnesse 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 sin garbanzo / <i>Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Tortilla patata con pisto / <i>Potato omelette with pisto</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	Brocoli rebozado / <i>Battered brocoli</i> Ragout de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout with cous cous</i> Fruta, leche, pan / fruit, milk, bread	

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

MENUS COMEDOR PARA EL MES ENERO 2019

CEIP BACHILLER ALONSO

CELIACOS / CELIAC PEOPLE				
7	8	9	10	11
	Espaguetis sin gluten al ajillo / Spagetti in garlic sauce Merluza con Ensalada / <i>baked hake with Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacín / courgette puree Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelete with Salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Lentejas con verdura / <i>Stewed Lentils with Potato and Carrot</i> Abadejo con pisto / <i>Baked cod with pisto</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>
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / <i>Stewed potato with ribs</i> Tortilla atún con ensalada / <i>Omelete with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Arroz tres delicias / <i>Three delights rice</i> Hamburguesa ternera Con Ensalada / <i>Veal burger in sauce 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 asado con patata / <i>Roast chicken with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Macarrones sin gluten carbonara / <i>Macarroni in carbonara sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>
21	22	23	24	25
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> Natillas / <i>Crema caramel</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>	Garbanzo con Arroz / <i>Stewed chickpeas with rice</i> Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Judías verdes con tomate / <i>Stewed Green beans 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>
28	29	30	31	
Espaguetis sin gluten con carne / <i>Spagetti bolgnesse</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> Tortilla patata con pisto / <i>Potato omelette with pisto</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Brocoli rebozado o pure / <i>Battered brocoli</i> Ragout de pavo con arroz / <i>Turkey ragout with rice</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	

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

FRUTO SECO/NUTTY ALLERGY				
7	8	9	10	11
	Espaguetis al ajillo / Spagetti in garlic sauce Merluza Romana con Ensalada / <i>Battered Hake with Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacín / courgette puree Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelete with Salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Lentejas con verdura / <i>Stewed Lentils with Potato and Carrot</i> Abadejo con pisto / <i>Baked cod with pisto</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>
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / <i>Stewed potato with ribs</i> Tortilla con ensalada / <i>Omelete with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Arroz tres delicias / <i>Three delights rice</i> Hamburguesa ternera Con Ensalada / <i>Veal burger in sauce 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 asado con patata / <i>Roast chicken with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Macarrones carbonara / <i>Macarroni in carbonara sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
21	22	23	24	25
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> Natillas / <i>Crema caramel</i>	Fideua / <i>fideua</i> Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked salmon with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Garbanzo con Arroz / <i>Stewed chickpeas with rice</i> Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Judías verdes con tomate / <i>Stewed Green beans in tomato sauce!</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de estrellas/ <i>stars soup</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded sole with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
28	29	30	31	
Espaguetis con carne / <i>Spagetti bolgnesse</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> Tortilla patata con pisto / <i>Potato omelette with pisto</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Brocoli rebozado o pure / <i>Battered brocoli</i> Ragout de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout with cous cous</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	



CUTASA SL

ALIMENTAMOS BIEN

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