

# 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	<b>Cocido completo (Morcillo, repollo, chorizo, jamón...)</b> <i>Spanish stew (Meat, cabbage, sausage, ham ...)</i> FRUTA - FRUIT	 <b>Tortilla de jamón con rodajas de tomate natural</b> <i>Ham omelette with natural tomato loin</i> FRUTA - FRUIT	<b>Musitos de pollo en pepitoria con guarnición de guisantes</b> <i>Chicken drumsticks with peas garnish</i> FRUTA - FRUIT
<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	<b>Huevos cocidos con atún y salsa de tomate</b> <i>Stuffed hard boiled eggs</i> FLAN - CUSTARD	<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	<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	 <b>Albóndigas caseras de ternera a la cazuela con patatas fritas</b> <i>Meatballs casserole with mushroom garnish</i> FRUTA - FRUIT
<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	<b>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <i>Spanish omelette with lettuce, tomato and corn salad</i> YOGUR - YOGURT	<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	 <b>Ragout de ternera con guarnición de zanahoria y guisantes</b> <i>Veal Ragout with carrot and beans garnish</i> FRUTA - FRUIT	<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
 <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	 <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	<b>Carne asada con guarnición de guisantes</b> <i>Roasted meat with peas garnish</i> FRUTA - FRUIT	 <b>Pollo asado con patatas fritas</b> <i>Roasted chicken with fries</i> FRUTA - FRUIT	

**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	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11
---	- VERDURAS AL HORNO - FILETE DE TERNERA - FRUTA	- ENSALADA COMPLETA - CALAMARES A LA ROMANA - FLAN	- ALCACHOFAS - PAVO A LA PLANCHA - FRUTA	- ESPARRAGOS A LA PLANCHA - PESCADO AZUL - FRUTA
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.



COLEGIO  
VIRGEN  
de la CARIDAD

Leymar  
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)