

C.E.I.P. ALEJANDRO RUBIO

2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES																																																																																																																																																																																																																																																												
	FIESTA DAY-OFF	Coditos con tomate gratinados con queso Elbow pasta with tomato sauce and grilled cheese Merluza a la romana con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Battered hake with mayonnaise and lettuce, tomato, carrot and corn salad Pan Bread Pera en almíbar Pear in syrup	Brócoli rehogado con beicon Sautéed broccoli with bacon Albóndigas de ternera con patatas dado Veal meatballs with diced potato Pan integral Whole-grain bread Fruta del tiempo Seasonal fruit	Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo cocido Mincesoup: vermicelli, chicken and boiled egg Escalope de pollo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y manzana Breaded chicken fillet with lettuce, tomato, corn and apple salad Pan Bread Yogur Yoghurt	Marmitako de atún Tuna Marmitako Costillas asadas con patatas chip Roast ribs with chips Pan Bread Fruta del tiempo y vaso de leche Seasonal fruit and a glass of milk	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS	-	-	-	-	-	-	-	-	850	31,3	32,1	104	142	4,4	417	5,4	646	33	38,1	36,9	152	6,1	294	12,3	646	33	38,1	36,9	152	6,1	294	12,3	889	41,9	46,1	74,6	233	3,6	469	20,1	900	35,7	54,6	63,1	226	3,9	85,4	19,1	665	24,5	34,7	58,1	376	4,1	256	9,1	687	35,6	28,3	61,1	195	9,4	968	6	455	29,1	18,1	40,8	300	6,8	462	6,1	455	29,1	18,1	40,8	300	6,8	462	6,1	831	34,4	30,7	99,4	280	4,3	476	8,3	831	34,4	30,7	99,4	280	4,3	476	8,3	635	25	39,7	42,3	212	3,3	521	11,7	635	25	39,7	42,3	212	3,3	521	11,7	1261	58,3	63,7	109	552	4,9	383	21,8	718	25,7	49,5	40	53,4	3,7	206	14,9	764	37,8	27,7	83,4	313	7,4	278	10,6	764	37,8	27,7	83,4	313	7,4	278	10,6	720	33,3	16,9	105	97,9	4,2	103	3,3	720	33,3	16,9	105	97,9	4,2	103	3,3	739	36,2	23,4	85,7	294	10,2	777	6,9	739	36,2	23,4	85,7	294	10,2	777	6,9	781	37	24,5	98,7	245	3,5	110	7,1	740	31,7	40,8	58,1	234	5,3	88,2	15,1	951	28,5	37,7	7,9	266	3,8	462	7,9	951	28,5	37,7	7,9	266	3,8	462	7,9	712	38,2	39,7	46,8	291	4,3	293	12,1	712	38,2	39,7	46,8	291	4,3	293	12,1	644	32,5	16,4	79,3	323	8,7	762	5,6	644	32,5	16,4	79,3	323	8,7	762	5,6
Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS																																																																																																																																																																																																																																																						
-	-	-	-	-	-	-	-	850	31,3	32,1	104	142	4,4	417	5,4																																																																																																																																																																																																																																																						
646	33	38,1	36,9	152	6,1	294	12,3	646	33	38,1	36,9	152	6,1	294	12,3																																																																																																																																																																																																																																																						
889	41,9	46,1	74,6	233	3,6	469	20,1	900	35,7	54,6	63,1	226	3,9	85,4	19,1																																																																																																																																																																																																																																																						
665	24,5	34,7	58,1	376	4,1	256	9,1	687	35,6	28,3	61,1	195	9,4	968	6																																																																																																																																																																																																																																																						
455	29,1	18,1	40,8	300	6,8	462	6,1	455	29,1	18,1	40,8	300	6,8	462	6,1																																																																																																																																																																																																																																																						
831	34,4	30,7	99,4	280	4,3	476	8,3	831	34,4	30,7	99,4	280	4,3	476	8,3																																																																																																																																																																																																																																																						
635	25	39,7	42,3	212	3,3	521	11,7	635	25	39,7	42,3	212	3,3	521	11,7																																																																																																																																																																																																																																																						
1261	58,3	63,7	109	552	4,9	383	21,8	718	25,7	49,5	40	53,4	3,7	206	14,9																																																																																																																																																																																																																																																						
764	37,8	27,7	83,4	313	7,4	278	10,6	764	37,8	27,7	83,4	313	7,4	278	10,6																																																																																																																																																																																																																																																						
720	33,3	16,9	105	97,9	4,2	103	3,3	720	33,3	16,9	105	97,9	4,2	103	3,3																																																																																																																																																																																																																																																						
739	36,2	23,4	85,7	294	10,2	777	6,9	739	36,2	23,4	85,7	294	10,2	777	6,9																																																																																																																																																																																																																																																						
781	37	24,5	98,7	245	3,5	110	7,1	740	31,7	40,8	58,1	234	5,3	88,2	15,1																																																																																																																																																																																																																																																						
951	28,5	37,7	7,9	266	3,8	462	7,9	951	28,5	37,7	7,9	266	3,8	462	7,9																																																																																																																																																																																																																																																						
712	38,2	39,7	46,8	291	4,3	293	12,1	712	38,2	39,7	46,8	291	4,3	293	12,1																																																																																																																																																																																																																																																						
644	32,5	16,4	79,3	323	8,7	762	5,6	644	32,5	16,4	79,3	323	8,7	762	5,6																																																																																																																																																																																																																																																						

30 LUNES
Coditos con tomate gratinados con queso
Elbow pasta with tomato sauce and grilled cheese
Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Breaded pork fillet with lettuce, tomato, corn and olives salad
Pan
Bread
Fruta del tiempo y vaso de leche
Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
1006	40,3	42,3	110	291	6	276	13,5

24 MARTES
Patatas guisadas con calamares
Potato stew with calamari
Hamburguesa de ternera con ketchup y patatas chip
Veal hamburger with ketchup and chips
Pan integral
Whole-grain bread
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
740	31,7	40,8	58,1	234	5,3	88,2	15,1

25 MIÉRCOLES
Arroz blanco con tomate y huevo picado
White rice with tomato sauce and mince egg
Sabrosos de merluza con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Hake delicious with lettuce, tomato, carrot and corn salad
Pan
Bread
Fruta del tiempo y vaso de leche
Seasonal fruit and a glass of milk

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
951	28,5	37,7	7,9	266	3,8	462	7,9

26 JUEVES
Brócoli rehogado con beicon
Sautéed broccoli with bacon
Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas
Chicken drumsticks in sauce with french fries
Pan
Bread
Yogur
Yoghurt

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
712	38,2	39,7	46,8	291	4,3	293	12,1

27 VIERNES
Judías pintas guisadas con zanahoria
Kidney bean stew with carrot
Croquetas de pollo con rodaja de tomate
Chicken croquettes with a slice of tomato
Pan
Bread
Natillas
Custard

Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	H. Carb. (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vit. A (ug)	AGS
644	32,5	16,4	79,3	323	8,7	762	5,6



2 LUNES FIESTA	3 MARTES Ensalada variada Pechuga de pavo Postre	4 MIERCOLES Risotto con champiñones Gallo a la plancha Postre	5 JUEVES Asado de verduras: patata, batata, pimiento, zanahoria, berenjena y calabacín Postre	6 VIERNES Crema de espinacas Tortilla francesa Postre
9 LUNES Ensalada de pasta Alitas de pollo al horno Postre	10 MARTES Pastel de verduras Tosta de salmón Postre	11 MIERCOLES Sopa de estrellitas Atún en salsa Postre	12 JUEVES Brócoli rehogado Chuletilas de cordero Postre	13 VIERNES Pizza casera de verduras Postre
16 LUNES Ensalada César Filete ruso Postre	17 MARTES Puré de verduras Sepia al ajillo Postre	18 MIERCOLES Pisto casero Pez espada a la plancha Postre	19 JUEVES Espinacas rehogadas Filete de pollo a la plancha Postre	20 VIERNES Sopa Juliana Tosta de boquerones en vinagre con tomate natural Postre
23 LUNES Judías verdes rehogadas Conejo al ajillo Postre	24 MARTES Ensalada variada Rosada al horno Postre	25 MIERCOLES Sopa de fideos Magro con tomate Postre	26 JUEVES Setas rehogadas con jamón Cazón en adobo Postre	27 VIERNES Caldo de verduras Pepito de ternera Postre

30 LUNES Crema de verduras Merluza a la romana Postre

**MENÚ GENERAL: ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA
Reglamento (UE) N° 1169/2011**

*Estos menús pueden estar sujetos a cambios por necesidades del servicio



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.

2 LUNES FIESTA	3 MARTES Coditos con tomate gratinados con queso ADO: G, H, L y S Merluza a la romana con mayonesa y ensalada ADO: P, G y H Pan ADO: G y Se Pera en almíbar	4 MIERCOLES Brócoli rehogado con beicon Albóndigas de ternera con patatas dadas ADO: G, S, L y H Pan integral ADO: G y Se Yogur ADO: L Fruta del tiempo	5 JUEVES Sopa de picadillo: fideos, pollo y huevo picado ADO: G y H Escalope de pollo con ensalada ADO: G, S, L y Su Pan ADO: G y Se Yogur ADO: L	6 VIERNES Marmitako de atún ADO: P Costillas asadas con patatas chip ADO: S y L Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L
9 LUNES Judías verdes salteadas con tomate ADO: S Rabas de calamar y croquetas con ensalada ADO: G, L y M Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	10 MARTES Alubias blancas guisadas con zanahoria Tortilla francesa de jamón york con ensalada ADO: H y S Pan ADO: G y Se Gelatina ADO: L y H	11 MIERCOLES Puré de verduras con acelgas, calabaza, puerro y apio ADO: A Ragout de ternera en salsa con champiñones rehogados Pan integral ADO: G y Se Yogur ADO: L	12 JUEVES Macarrones con tomate y chorizo gratinados con queso ADO: G, H, L y S Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	13 VIERNES Ensaladilla rusa con patatas, guisantes, zanahoria, huevo y atún ADO: H y P Salchichas Vienesas con ketchup y hortalizas salteadas ADO: S Pan ADO: G y Se Natillas ADO: L
16 LUNES Canelones de atún ADO: G, S, P, L, Fs, H, Su, Cr, M, A y Ms Nuggets de pollo con ensalada ADO: G y H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	17 MARTES Patatas al horno con beicon Chuleta de Sajonia con ensalada ADO: S, L y P Pan integral ADO: G y Se Melocotón en almíbar	18 MIERCOLES Sopa de cocido con fideos ADO: G y H Garbanzos con repollo, zanahoria, puerro, carne de ternera, pollo, tocino y chorizo ADO: S y L Pan ADO: G y Se Yogur ADO: L	19 JUEVES Paella de pollo y verduras con guisantes, judías verdes y pimiento Merluza Orly con champiñones rehogados ADO: P, H y G Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo	20 VIERNES Lentejas guisadas con zanahoria y chorizo ADO: S y L Tortilla de patatas con ensalada ADO: H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L
23 LUNES Tallarines a la carbonara con bechamel y beicon ADO: G, H y L Bacalao a la romana con pisto ADO: P, G y H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	24 MARTES Patatas guisadas con calamares ADO: M Hamburguesa de ternera con ketchup y patatas chip ADO: G, L, H y Su Pan integral ADO: G y Se Fruta del tiempo	25 MIERCOLES Arroz blanco con tomate y huevo picado ADO: H y S Sabrosos de merluza con ensalada ADO: G, S, L, H y P Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L	26 JUEVES Brócoli rehogado con beicon Muslitos de pollo en salsa con patatas fritas Pan ADO: G y Se Yogur ADO: L	27 VIERNES Judías pintas guisadas con zanahoria ADO: M Croquetas de pollo con rodaja de tomate ADO: G y L Pan ADO: G y Se Natilla ADO: L
30 LUNES Coditos con tomate gratinados con queso ADO: G, H, S y L Cinta de lomo empanada con ensalada ADO: L, G y H Pan ADO: G y Se Fruta del tiempo y vaso de leche ADO: L				

Leyenda de los 14 grupos de alérgenos de declaración obligatoria (ADO)
G. Cereales que contengan **Gluten**: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut y sus variedades híbridas y productos derivados.
Cr. **Crustáceos** y productos a base de crustáceos.
H. **Huevos** y productos a base de huevo.
P. **Pescado** y productos a base de pescado.
Cc. **Cacahuetes** y productos a base de cacahuetes.
S. **Soja** y productos a base de soja.
L. **Lácteos** y sus derivados (incluida la lactosa).
Fs. **Frutos de cáscara**: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alféngicos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados.
A. **Apio** y productos derivados.
Ms. **Mostaza** y productos derivados.
Se. Granos de **sésamo** y productos a base de granos de sésamo.
Su. Dióxido de azufre y **sulfitos** en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO2 total, para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
Al. **Allergenes** y productos a base de allergenes.
M. **Moluscos** y productos a base de moluscos.

