



Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aecosan <http://www.aecosan.msssi.gob.es>. El pan en torno a 40-60g.

Enero 2023

Medias semanales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal: 660.8 Proteínas: 21.95 % Hidratos: 38.9 % Lípidos: 39.15 %	9 Patatas a la Riojana Burger / patatas chips	10 Caracolas con atún y tomate Escalopes con pisto	11 Garbanzos con bacalao San Jacobos/tomate natural	12 Arroz con pavo Merluza romana/ensalada	13 Guiso de rape Albóndigas en salsa
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Flan
Kcal: 605.72 Proteínas: 23.49 % Hidratos: 45.1 % Lípidos: 31.67 %	16 Lentejas hortelanas Pollo guisado con guarnición	17 Puré de verduras Chuleta de Sajonia/p.fritas	18 Alubias pintas Halibut rebozado/ensalada	19 Espirales carbonara Salchichas / p chips	20 Patatas guisadas con carne de ternera Palitos de pescado/tomate natural
	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Natillas
Kcal: 590.54 Proteínas: 21.87 % Hidratos: 42.1 % Lípidos: 35.45 %	23 Sopa de cocido Cocido completo	24 Crema de calabacín Filetes rusos en salsa	25 Arroz con tomate Estofado de ternera con guarnición	26 Pollo asado /p.fritas	27 Puré de legumbre Filetes de merluza en salsa verde
	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Yogur
Kcal: 636.81 Proteínas: 19.38 % Hidratos: 49.1 % Lípidos: 31.18 %	30 Alubias blancas con verduras Limanda romana/tomate natural	31 Pasta a la boloñesa Croquetas/ensalada			
	Fruta de temporada	Fruta de temporada			

En cumplimiento del Reglamento (EU) N° 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al Consumidor y el RD 126/2015, en especial a lo indicado en el Anexo II en cuanto al contenido de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, Eulen Servicios Socio sanitarios informa que dispone de planillas de menús independientes ante alergias-intolerancias alimentarias, estos menús aseguran que están libres del alérgeno y productos derivados.



Recomendaciones para desayunos, media mañana y meriendas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos y medias mañanas	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con aceite y fruta	Yogur con cereales y fruta u zanahorias en bastones	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con tomate y fruta
Meriendas recomendadas	Montadito integral de pavo y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur	Montadito integral de queso y/o leche o yogur	Montadito integral de tomate rallado y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur

Para orientar el servicio de comedor hacia una alimentación centrada en el/la niño/a proponemos estos desayunos, medias mañanas y meriendas que el colegio adaptará a las costumbres del Centro y a las necesidades de cada niño/a.

Recomendaciones de cena en familia

1º Comedor	1º Casa	2º Comedor	2º Casa	Guarnición comedor	Guarnición casa
Verduras/ hortalizas / ensaladas	Pastas/ arroces/ patatas	Carne	Pescado/ huevo	Patatas/ arroces	Verduras/ hortalizas/ ensaladas
Pastas/ arroces/ patatas/ legumbres	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Pescado	Carne/ huevo	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Patatas/ arroces
		Huevo	Pescado/ carne		