

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carne magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carne magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@cshercos.com

MENÚ ESCOLAR BAJO EN COLESTEROL ABRIL DE 2024

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ BAJO EN COLESTEROL

ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON CHAMPIÑÓN Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS ECOLÓGICOS, REPOLLO, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON AJO ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PURÉ DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PATATA TORTILLA FRANCESA CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ARROZ CON VERDURAS PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES YOGUR DESNATADO PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE CHAMPIÑONES RAGÚ DE TERNERA EN SALSA GELATO  PAN INTEGRAL Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON AJO ABADEJO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, REPOLLO, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON VERDURAS FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carne magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carne magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@cshercos.com

**MENÚ ESCOLAR
HIPOCALÓRICO -
HIPOSÓDICO
ABRIL DE 2024**



Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ HIPOCALÓRICO - HIPOSÓDICO

ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON CHAMPIÑÓN Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS COCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS ECOLÓGICOS, POLLO, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN PEQUEÑO Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON AJO ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA	PURÉ DE ZANAHORIA Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA	ARROZ CON VERDURAS PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES YOGUR DESNATADO PAN PEQUEÑO Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS ZUMO DE NARANJA PAN PEQUEÑO Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE CHAMPIÑONES RAGÚ DE TERNERA EN SALSA GELATO  PAN PEQUEÑO INTEGRAL Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON AJO ABADEJO PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS ECOLÓGICOS COCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, REPOLLO, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA	PATATAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA	PAELLA CON VERDURAS FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO PAN PEQUEÑO Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN PEQUEÑO Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN PEQUEÑO Y AGUA			



CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carnes magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carnes magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@csherco.com

MENÚ ESCOLAR
OVOLACTO- VEGETARIANO
ABRIL DE 2024

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ VOLACTO - VEGETARIANO

ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON CHAMPIÑÓN Y VERDURAS HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA VEGETAL CON ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS GARBANZOS ESTOFADOS CON REPOLLO, ZANAHORIA Y PATATA GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON QUESO Y TOMATE FRITO JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON AJO HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA <small>(PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESITO)</small> TORTILLA FRANCESA CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS QUINOA CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIAS PROVENZALES YOGUR DESNATADO PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO Y QUESO MENESTRITA DE VERDURAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE CHAMPIÑONES HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA CON TOMATE GELATO  PAN INTEGRAL Y AGUA	QUINOA CON BRÓCOLI TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS ECOLÓGICOS GARBANZOS ESTOFADOS CON REPOLLO, ZANAHORIA Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> QUINOA CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carne magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carne magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.



C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@cshercos.com

**MENÚ ESCOLAR
SIN CACAHUETES, FRUTOS
SECOS NI SÉSAMO
ABRIL DE 2024**

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ SIN CACAHUETES, FRUTOS SECOS NI SÉSAMO ABRIL DE 2024

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON YORK CHAMPIÑÓN Y VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO CÓCIDO MADRILEÑO <small>(GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA <small>(PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESITO)</small> TORTILLA DE CHORIZO CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA VALENCIANA <small>(POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO GRATINADOS CON QUESO FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE VERDURAS <small>(QUESO, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA)</small> RAGÚ DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO GELATO  PAN INTEGRAL Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO <small>(FIDEOS ECOLÓGICOS)</small> CÓCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS MARINERAS <small>(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON MAGRO FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA INTEGRAL CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUISADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

LOS PLATOS ESPECIALES PARA ALERGIAS Y /O INTOLERANCIAS SE ELABORAN SEGÚN NORMATIVA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El aceite de fritura es siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.

Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, filetes rusos, adobo, albóndigas, etc. están elaboradas expresamente en la cocina del centro.

Las recetas se adaptan a la alergia o intolerancia: dieta SIN CACAHUETES, FRUTOS SECOS NI SÉSAMO

Ante la duda de si un producto contiene ALGUNO DE LOS ALÉRGENOS ANTERIORES, no se consume.

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carne magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carne magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@csherco.com

MENÚ ESCOLAR SIN CALABAZA ABRIL DE 2024

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ SIN CALABAZA ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON YORK, CHAMPIÑÓN Y VERDURAS HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO <small>(GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA <small>(PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESITO)</small> TORTILLA DE CHORIZO CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA VALENCIANA <small>(POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO GRATINADOS CON QUESO FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE VERDURAS <small>(QUESO, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA)</small> RAGÚ DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO GELATO  PAN INTEGRAL Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO <small>(FIDEOS ECOLÓGICOS)</small> COCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS MARINERAS <small>(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON MAGRO FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA INTEGRAL CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

LOS PLATOS ESPECIALES PARA ALERGIAS Y /O INTOLERANCIAS SE ELABORAN SEGÚN NORMATIVA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El aceite de fritura es siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.

Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, filetes rusos, adobo, albóndigas, etc. están elaboradas expresamente en la cocina del centro.

Las recetas se adaptan a la alergia o intolerancia: dieta SIN CALABAZA

Ante la duda de si un producto contiene CALABAZA, no se consume.

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carne magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carne magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@cshercos.com

MENÚ ESCOLAR SIN CERDO ABRIL DE 2024

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ SIN CERDO ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON PAVO, CHAMPIÑÓN Y VERDURAS HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO <small>(GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON PAVO Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON AJO ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA <small>(PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESITO)</small> TORTILLA DE QUESO CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS LIBRITO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA VALENCIANA <small>(POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO GRATINADOS CON QUESO FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE VERDURAS <small>(QUESO, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA)</small> RAGÚ DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO GELATO  PAN INTEGRAL Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO <small>(FIDEOS ECOLÓGICOS)</small> COCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, TERNERA, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS MARINERAS <small>(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON VERDURAS FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA INTEGRAL CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA Y ZANAHORIA TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carnes magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carnes magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@cshercos.com

**MENÚ ESCOLAR
SIN GLUTEN NI PROTEÍNAS
DE LA LECHE DE VACA
ABRIL DE 2024**

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ SIN GLUTEN NI PROTEÍNAS DE LA LECHE DE VACA ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON YORK, CHAMPIÑÓN Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO <small>(GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PURÉ DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PATATA TORTILLA DE CHORIZO CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA VALENCIANA <small>(POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES POTRE SIN PLV PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO Y BACON FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE CHAMPIÑONES RAGÚ DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO GELATO  PAN Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS MARINERAS <small>(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON MAGRO FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE SIN PLV PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

LOS PLATOS ESPECIALES PARA ALERGIAS Y /O INTOLERANCIAS SE ELABORAN SEGÚN NORMATIVA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El aceite de fritura es siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.

Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, filetes rusos, adobo, albóndigas, etc. están elaboradas expresamente en la cocina del centro.

Las recetas se adaptan a la alergia o intolerancia: dieta SIN GLUTEN NI PROTEÍNAS DE LA LECHE DE VACA (PLV)

Ante la duda de si un producto contiene ALGUNO DE LOS ALÉRGICOS ANTERIORES, no se consume.

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carne magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carne magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@cshercos.com

**MENÚ ESCOLAR
SIN GLUTEN
ABRIL DE 2024**

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ SIN GLUTEN ABRIL DE 2024

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON YORK, CHAMPIÑÓN Y VERDURAS HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO CÓCIDO MADRILEÑO <small>(GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA <small>(PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESITO)</small> TORTILLA DE CHORIZO CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA VALENCIANA <small>(POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO GRATINADOS CON QUESO FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE VERDURAS <small>(QUESO, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA)</small> RAGÚ DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO GELATO  PAN Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO CÓCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS MARINERAS <small>(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON MAGRO FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

LOS PLATOS ESPECIALES PARA ALERGIAS Y /O INTOLERANCIAS SE ELABORAN SEGÚN NORMATIVA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El aceite de fritura es siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.

Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, filetes rusos, adobo, albóndigas, etc. están elaboradas expresamente en la cocina del centro.

Las recetas se adaptan a la alergia o intolerancia: dieta SIN GLUTEN

Ante la duda de si un producto contiene GLUTEN, no se consume.

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carne magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carnes magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@cshercos.com

**MENÚ ESCOLAR
SIN HUEVO**

(Puede contener trazas)

ABRIL DE 2024

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ SIN HUEVO (puede contener trazas)

ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON YORK, CHAMPIÑÓN Y VERDURAS FILETE RUSO CASERO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO) MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA) GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESITO) FILETE RUSO CASERO A LA PLANCHA CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA VALENCIANA (POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA) PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO GRATINADOS CON QUESO FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE VERDURAS (QUESO, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA) RAGÚ DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO GELATO  PAN INTEGRAL Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO ABADEJO ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO (FIDEOS ECOLÓGICOS) COCIDO MADRILEÑO (CON GARBANZOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA) FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO) MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS MARINERAS (MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA) FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON MAGRO FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA INTEGRAL CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

LOS PLATOS ESPECIALES PARA ALERGIAS Y /O INTOLERANCIAS SE ELABORAN SEGÚN NORMATIVA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El aceite de fritura es siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.

Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, filetes rusos, adobo, albóndigas, etc. están elaboradas expresamente en la cocina del centro.

Las recetas se adaptan a la alergia o intolerancia: dieta SIN HUEVO NI DERIVADOS (Puede contener trazas)

Ante la duda de si un producto contiene ALGUNO DE LOS ALÉRGICOS ANTERIORES, no se consume.

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carne magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carne magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@cshercos.com

**MENÚ ESCOLAR
SIN HUEVO, CACAHUETE NI
FRUTOS SECOS
ABRIL DE 2024**



Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ SIN HUEVO, CACAHUETE NI FRUTOS SECOS

ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON YORK, CHAMPIÑÓN Y VERDURAS FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO CÓCIDO MADRILEÑO <small>(GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA <small>(PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESITO)</small> FILETE RUSO CASERO CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA VALENCIANA <small>(POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO GRATINADOS CON QUESO FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE VERDURAS <small>(QUESO, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA)</small> RAGÚ DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO GELATO  PAN INTEGRAL Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO ABADEJO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO CÓCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS MARINERAS <small>(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON MAGRO FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

LOS PLATOS ESPECIALES PARA ALERGIAS Y /O INTOLERANCIAS SE ELABORAN SEGÚN NORMATIVA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El aceite de fritura es siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.

Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, filetes rusos, adobo, albóndigas, etc. están elaboradas expresamente en la cocina del centro.

Las recetas se adaptan a la alergia o intolerancia: dieta SIN HUEVO, CACAHUETE NI FRUTOS SECOS

Ante la duda de si un producto contiene ALGUNO DE LOS ALÉRGENOS ANTERIORES, no se consume.

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carnes magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carnes magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@csherco.com

MENÚ ESCOLAR SIN HUEVO ABRIL DE 2024

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ SIN HUEVO ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON YORK, CHAMPIÑÓN Y VERDURAS FILETE RUSO CASERO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO CÓCIDO MADRILEÑO <small>(GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA <small>(PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESITO)</small> FILETE RUSO CASERO A LA PLANCHA CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA VALENCIANA <small>(POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO GRATINADOS CON QUESO FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE VERDURAS <small>(QUESO, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA)</small> RAGÚ DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO GELATO  PAN INTEGRAL Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO ABADEJO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO CÓCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS MARINERAS <small>(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON MAGRO FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

LOS PLATOS ESPECIALES PARA ALERGIAS Y /O INTOLERANCIAS SE ELABORAN SEGÚN NORMATIVA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El aceite de fritura es siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.

Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, filetes rusos, adobo, albóndigas, etc. están elaboradas expresamente en la cocina del centro.

Las recetas se adaptan a la alergia o intolerancia: dieta SIN HUEVO NI DERIVADOS

Ante la duda de si un producto contiene ALGUNO DE LOS ALÉRGENOS ANTERIORES, no se consume.

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carne magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carne magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@cshercos.com

MENÚ ESCOLAR SIN LACTOSA NI SÉSAMO ABRIL DE 2024

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ SIN LACTOSA NI SÉSAMO

ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON YORK, CHAMPIÑÓN Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO CÓCIDO MADRILEÑO <small>(GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PURÉ DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PATATA TORTILLA DE CHORIZO CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA VALENCIANA <small>(POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES POSTRE SIN LACTOSA PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO Y BACON FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE CHAMPIÑONES RAGÚ DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO GELATO  PAN INTEGRAL Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO <small>(FIDEOS ECOLÓGICOS)</small> CÓCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS MARINERAS <small>(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON MAGRO FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE SIN LACTOSA PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA INTEGRAL CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

LOS PLATOS ESPECIALES PARA ALERGIAS Y /O INTOLERANCIAS SE ELABORAN SEGÚN NORMATIVA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El aceite de fritura es siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.

Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, filetes rusos, adobo, albóndigas, etc. están elaboradas expresamente en la cocina del centro.

Las recetas se adaptan a la alergia o intolerancia: dieta SIN LACTOSA NI SÉSAMO

Ante la duda de si un producto contiene ALGUNO DE LOS ALÉRGICOS ANTERIORES, no se consume.

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carnes magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carnes magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@csherco.com

MENÚ ESCOLAR SIN LACTOSA ABRIL DE 2024

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ SIN LACTOSA ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON YORK CHAMPIÑÓN Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO CÓCIDO MADRILEÑO <small>(GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE FRITO SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PURÉ DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PATATA TORTILLA DE CHORIZO CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA VALENCIANA <small>(POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES POSTRE SIN LACTOSA PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO Y BACON FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE CHAMPIÑONES RAGÚ DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO GELATO  PAN INTEGRAL Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO <small>(FIDEOS ECOLÓGICOS)</small> CÓCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS MARINERAS <small>(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON MAGRO FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE SIN LACTOSA PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA INTEGRAL CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

LOS PLATOS ESPECIALES PARA ALERGIAS Y /O INTOLERANCIAS SE ELABORAN SEGÚN NORMATIVA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El aceite de fritura es siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.

Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, filetes rusos, adobo, albóndigas, etc. están elaboradas expresamente en la cocina del centro.

Las recetas se adaptan a la alergia o intolerancia: dieta SIN LACTOSA

Ante la duda de si un producto contiene LACTOSA, no se consume.

CONSEJOS PARA PLANIFICAR EL MENÚ

Para conseguir un menú variado, nutritivo y saludable solo hay que incluir alimentos de los distintos grupos (carnes magras, pescados, huevo, legumbres, vegetales, cereales, lácteos...) siguiendo los siguientes consejos:

- Consejo 1: Optar por un primer plato del grupo de los Farináceos o de Verduras y Hortalizas. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, al vapor. en crema o puré, guisos...
- Consejo 2: Elegir un alimento proteico de los grupos de alimentos de pescados blancos y azules, carnes magras o huevos en el 2º plato. Variar las formas de cocinado: al horno, a la plancha, papillote...
- Consejo 3: Ofrecer una guarnición con el segundo plato del grupo de verduras y hortalizas. Variar entre alimentos crudos (en ensalada) y cocinados al vapor, al horno, a la plancha...
- Consejo 4: Ofertar frutas como postre, alternar con lácteos. Podemos incluir algún postre casero como flan de naranja,.
- Consejo 5: Acompañar con una ración de pan, integral al menos en una de las ingestas (desayuno, comida, merienda o cena).
- Consejo 6: El agua será la bebida por excelencia.



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@cshercos.com



MENÚ ESCOLAR SIN SALMÓN NI TRUCHA ABRIL DE 2024

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria



MENÚ SIN SALMÓN NITRUCHA ABRIL DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA NO LECTIVO	TALLARINES CON YORK, CHAMPIÑÓN Y VERDURAS HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN. FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO <small>(GARBANZOS ECOLÓGICOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE FRITO ABADEJO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GUISANTES SALTEADOS CON BACON ROTI DE PAVO ASADO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA <small>(PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESITO)</small> TORTILLA DE CHORIZO CON MÉZCLUM DE LECHUGAS Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO CASERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA VALENCIANA <small>(POLLO, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> PESCADILLA AL HORNO CON ZANAHORIAS PROVENZALES YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
MACARRONES CON TOMATE FRITO GRATINADOS CON QUESO FOGONERO AL HORNO CON VERDURAS Y HORTALIZAS ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	COCINA ITALIANA RISOTTO DE VERDURAS <small>(QUESO, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA)</small> RAGÚ DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS DADO GELATO  PAN INTEGRAL Y AGUA	BRÓCOLI SALTEADO CON PAVO ABADEJO A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	SOPA DE COCIDO <small>(FIDEOS ECOLÓGICOS)</small> COCIDO MADRILEÑO <small>(CON GARBANZOS, TERNERA, CHORIZO, REPOLLO, PATATA, POLLO Y ZANAHORIA)</small> FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS <small>(PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO)</small> MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ESPAGUETIS TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO ASADO A CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PATATAS MARINERAS <small>(MERLUZA, CALAMARES, GAMBAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)</small> TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON TOMATE FILETES RUSOS DE POLLO CON TOMATE Y PASTA INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA CON MAGRO FILETE DE HALIBUT AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL PAN Y AGUA
LUNES 29	MARTES 30			
PASTA INTEGRAL CON PAVO Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE GALLINETA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ZUMO DE NARANJA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIADOS CON PATATA, ZANAHORIA Y CHORIZO TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA			

LOS PLATOS ESPECIALES PARA ALERGIAS Y /O INTOLERANCIAS SE ELABORAN SEGÚN NORMATIVA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

El aceite de fritura es siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.

Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, filetes rusos, adobo, albóndigas, etc. están elaboradas expresamente en la cocina del centro.

Las recetas se adaptan a la alergia o intolerancia: dieta SIN SALMÓN NI TRUCHA

Ante la duda de si un producto contiene ALGUNO DE LOS ALÉRGENOS ANTERIORES, no se consume.