



## ENERO-2012

### Cena Recomendada

Primaria 6 a 12 años  
Requerimiento energético: 655 kcals



Lunes	9	Martes	10	Miércoles	11	Jueves	12	Viernes	13
1º CALDO CILANTRO		1º ENSALADA CON QUESO TIERNO		1º CALDO DE MILLO		1º POTAJE DE BERRO		1º CREMA DE ZANAHORIA	
2º TORTILLA DE CALABACINES		2º CROQUETAS CON BERENJENAS GRATINADAS		2º EMPANADILLA DE ATÚN		2º BISTEC CON PURÉ DE PAPAS		2º ESPAGUETIS CON JAMÓN Y TOMATE	
FRUTA DE TEMPORADA	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN	ENSALADA DE FRUTAS	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN
Lunes	16	Martes	17	Miércoles	18	Jueves	19	Viernes	20
1º CREMA DE CALABAZA		1º SOPA DE FIDEOS		1º CONSOMÉ		1º CREMA DE VERDURA		1º SOPA DE CHAMPIÑONES	
2º PESCADO A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS		2º MUSLO DE POLLO CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA		2º PESCADO A LA CREMA CON MENESTRA DE VERDURA		2º TORTILLA CON JAMÓN QUESO C/ ZANAHORIAS		2º BISTEC CON ENSALADA	
FRUTA DE TEMPORADA	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN
Lunes	23	Martes	24	Miércoles	25	Jueves	26	Viernes	27
1º CREMA DE ESPÁRRAGOS		1º RANCHO CANARIO		1º POTAJE DE BERROS		1º SOPA DE CARNE		1º PURÉ DE VERDURA	
2º ROLLITOS PRIMAVERA CON VERDURA		2º PECHUGA DE PAVO CON ENSALADA		2º ESPAGUETIS CON SALSAS		2º TORTILLA DE CALABACINES		2º PESCADO A LA PLANCHA CON CALABAZA	
FRUTA DE TEMPORADA	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN	ENSALADA DE FRUTAS	PAN
Lunes	30	Martes	31						
1º HUEVOS RRELENOS DE ATÚN		1º CONSOMÉ							
2º PAVO CON CREMA DE MANZANA Y ZANAHORIAS MACEDONIA		2º LASAÑA DE VERDURA							
	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN						

## INTOLERANCIAS

### Intolerancia a la lactosa :

En el menú se elimina la leche y sus derivados, se sustituye yogur, natilla y arroz con leche por fruta en almíbar o natural.

### Intolerancia al Gluten

En el menú se elimina cualquier producto que contenga: TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO y sus derivados.

Por tanto pan de trigo, pastas, salsas y rebozados se sustituyen por: arroz, papas, maíz, soja y todos sus derivados.

## ALERGIAS

### Alergia a la leche de vaca .

Se eliminan del menú la leche y alimentos que la contienen: yogur, mantequilla, natillas, flan, salchichas, embutidos.

En el menú los postres lácteos se sustituyen por fruta en almíbar o natural y las salchichas por pollo o pescado.

### Alergia al huevo

Se elimina el huevo y la pasta al huevo, las salsas con huevo, hojaldres, empanadas, empanadillas, flanes, mayonesa.

En el menú los rebozados serán sin huevo, y las natillas y flanes se sustituyen por yogur.

### Alergia al pescado y marisco

Se eliminan pescados y mariscos y alimentos que puedan contenerlos, harinas de pescado, aceite de pescado, etc.

En el menú pescados y mariscos se sustituyen por pollo o carne de vaca.

### Alergia a las legumbres

Se eliminan del menú las legumbres: guisantes, judías, soja, lentejas, garbanzos, y todo alimento que las contenga.

En el menú los potajes y cremas serán solo de verdura y/o con agregado de carne.

### Alergia a los frutos secos

Se eliminan todos los frutos secos; almendras, avellanas, pistachos, castañas, nueces, piñones, semillas de sésamo, anacardos, cacahuets y todo alimento que los contenga.