

Menú de Enero

CURSO 20-21

				VIERNES 1
				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz integral Fruta y leche	Lentejas con verduras Varitas de merluza Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas jardinera Puré de patatas Fruta y leche	Lacitos gratinados Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas guisadas Filete de lomo a la plancha Arroz blanco con tomate Fruta y leche	Macarrones integrales con tomate Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Filete de pollo al ajillo Coliflor rebozada Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla de queso Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes con tomate Merluza empanada Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Coditos Boloñesa Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de calabaza Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao con tomate Verduritas salteadas Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de Enero celíacos

CURSO 20-21

				VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz integral Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas jardinera Puré de patatas Fruta y leche	Lacitos gratinados Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas guisadas Filete de lomo a la plancha Arroz blanco con tomate Fruta y leche	Macarrones con tomate Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate aliñado Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla de queso Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes con tomate Merluza al horno Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Coditos Boloñesa Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de calabaza Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao con tomate Verduritas salteadas Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE ENERO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 11	692	33,9	75,7	25,5	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Martes 12	662	41,4	63,9	23,1	Verdura,carne,fruta
Miércoles 13	675	24,2	68,6	32	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 14	793	23,2	98	31,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 15	747	46,2	85,1	19,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sábado 16					
Domingo 17					
Lunes 18	867	41,7	81,7	37,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 19	687	37,5	83	21,4	Verdura,huevo,fruta
Miércoles 20	609	28,6	73,7	20,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 21	676	30,5	63,7	28,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 22	580	29	63,9	20,1	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sábado 23					
Domingo 24					
Lunes 25	756	35,8	86	27,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 26	770	35,4	81,1	31,6	Arroz,pescado,fruta
Miércoles 27	693	29,8	70,1	29,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 28	619	29,2	74,7	20,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 29	783	41,3	96,3	23,8	Verdura,carne,fruta o lácteo

Menú de Enero alérgicos al huevo

CURSO 20-21

				VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz integral Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas jardinera Puré de patatas Fruta y leche	Lacitos gratinados Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas guisadas Filete de lomo a la plancha Arroz blanco con tomate Fruta y leche	Macarrones con tomate Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate aliñado Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Chuleta de Sajonia Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes con tomate Merluza al horno Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Coditos Boloñesa Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de calabaza Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao con tomate Verduritas salteadas Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de Enero alérgicos legumbres

CURSO 20-21

				VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz integral Fruta y leche	Patatas a la Riojana Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas jardinera Puré de patatas Fruta y leche	Lacitos gratinados Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Puré de verduras Filete de lomo a la plancha Arroz blanco con tomate Fruta y leche	Macarrones integrales con tomate Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate aliñado Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Tortilla de queso Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Tallarines con tomate Merluza empanada Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Coditos Boloñesa Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de estrellitas Tortilla española Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de calabaza Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao con tomate Verduritas salteadas Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de Enero alérgicos pescado

CURSO 20-21

				VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz integral Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas jardinera Puré de patatas Fruta y leche	Lacitos gratinados Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias pintas con arroz Filete de ternera Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas guisadas Filete de lomo a la plancha Arroz blanco con tomate Fruta y leche	Macarrones integrales con tomate Salchichas de pavo Zanahorias baby Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate aliñado Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla de queso Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes con tomate Filete de ternera Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Coditos Boloñesa Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de calabaza Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con magro Tortilla francesa Verduritas salteadas Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de Enero alérgicos proteína de leche

CURSO 20-21

				VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz integral Fruta	Lentejas con verduras Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas jardinera Puré de patatas Fruta	Lacitos con tomate Tortilla española Ensalada de maíz Fruta	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas guisadas Filete de lomo a la plancha Arroz blanco con tomate Fruta	Macarrones integrales con tomate Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Yogur de soja o fruta	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate aliñado Fruta	Alubias blancas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta	Judías verdes con tomate Merluza empanada Patatas asadas Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Coditos Boloñesa Merluza al horno Ensalada mixta Fruta	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Yogur de soja o fruta	Puré de calabaza Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta	Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo Ensalada de zanahoria Fruta	Arroz con magro Bacalao con tomate Verduritas salteadas Fruta

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de Enero alérgicos a frutos secos

CURSO 20-21

				VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz integral Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Sopa de menudillos Albóndigas jardinera Puré de patatas Fruta y leche	Lacitos gratinados Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas guisadas Filete de lomo a la plancha Arroz blanco con tomate Fruta y leche	Macarrones integrales con tomate Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate aliñado Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla de queso Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes con tomate Merluza empanada Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Coditos Boloñesa Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de calabaza Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao con tomate Verduritas salteadas Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de Enero bajo en grasa

CURSO 20-21

				VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de calabacín Magro en salsa Arroz integral Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Sopa de menudillos Filete de ternera Verduritas salteadas Fruta y leche	Lacitos con tomate Tortilla francesa Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas guisadas Filete de lomo a la plancha Arroz blanco con tomate Fruta y leche	Macarrones integrales con tomate Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Yogur desnatado o fruta	Sopa de estrellitas Pollo asado Tomate aliñado Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes con tomate Merluza al horno Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Coditos Boloñesa Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de maíz Yogur desnatado o fruta	Puré de calabaza Ragout de ternera Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de estrellitas Jamoncitos de pollo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao con tomate Verduritas salteadas Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

