

MENU ENERO 2019

ALERGIA PESCADO / FISH ALLERGY

7	8	9	10	11
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Lomo con Ensalada / <i>Battered Grilled loin Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacín / courgette puree Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelete with Salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Lentejas con verdura / <i>Stewed Lentils with Potato and Carrot</i> Filete con pisto / <i>Grilled fillet with pisto</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / <i>Stewed potato with ribs</i> Tortilla con ensalada / <i>Omelete with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Arroz tres delicias / <i>Three delights rice</i> Salchichas ave al horno Con Ensalada / <i>Turkey Sausages in sauce with Salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Alubias blancas con verduras / <i>Beans stew with vegetables</i> Pollo tomate y ensalada / <i>chicken in tomato sauce with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo guisado con patata / <i>Chicken stew with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Macarrones carbonara / <i>Macaroni in carbonara sauce</i> Sajonia con ensalada mixta / <i>Gilled sajonia with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
21	22	23	24	25
Lentejas guisadas con verdura / <i>Lentils Stew with Vegetables</i> Cinta de lomo al ajillo con ensalada / <i>Grilled Garlic Pork Loin with Salad</i> Natillas / <i>Crema caramel</i>	Fideua de pollo / <i>Chicken fideua</i> Pavo con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked turkey with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Garbanzo con Arroz / <i>Stewed chickpeas with rice</i> Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Judias verdes con tomate / <i>Stewed Green beans in tomato sauce!</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de picadillo / <i>Egg, chicken and ham soup</i> Filete con ensalada / <i>Breaded fillet with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
28	29	30	31	
Espaguetis con carne / <i>Spagetti bolgnese</i> Lacón con Ensalada de zanahoria / <i>Grilled ham with carrot salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Calabacín rebozado / <i>Battered courgette</i> Ragout de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout with cous cous</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Huevos cocidos con pisto / <i>Boiled eggs with pisto</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	

ALERGIA HUEVO / EGG ALLERGY

7	8	9	10	11
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Merluza con Ensalada / <i>Baked Hake with Salad</i> Melocotón en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacín / courgette puree rosti de patata con Ensalada / <i>Potato rosti with Salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Lentejas con verdura / <i>Stewed Lentils with Potato and Carrot</i> Abadejo con pisto / <i>Baked cod with pisto</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de Cocido sin huevo / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / <i>Stewed potato with ribs</i> Rosti con ensalada / <i>Rosti with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Salchichas ave al horno Con Ensalada / <i>Turkey Sausages in sauce with Salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Alubias blancas con verduras / <i>Beans stew with vegetables</i> Bacalao con tomate y ensalada / <i>Baked cod in tomato sauce with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo guisado con patata / <i>Chicken stew with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Macarrones sin huevo con tomate / <i>Macaroni in tomato sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
21	22	23	24	25
Lentejas guisadas con verdura / <i>Lentils Stew with Vegetables</i> Cinta de lomo al ajillo con ensalada / <i>Grilled Garlic Pork Loin with Salad</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Arroz con pollo / <i>Chicken paella</i> Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked salmon with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Garbanzo con Arroz / <i>Stewed chickpeas with rice</i> Rosti con ensalada / <i>rosti with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Judias verdes con tomate / <i>Stewed Green beans in tomato sauce!</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de fideos sin huevo / <i>Noodles soup</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded sole with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
28	29	30	31	
Espaguetis sin huevo con carne / <i>Spagetti bolgnese</i> Pescadilla con Ensalada de zanahoria / <i>Baked hake with carrot salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Calabacín rebozado / <i>Battered courgette</i> Ragout de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout with cous cous</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Rosti con ensalada / <i>Rosti with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	

ALERGIA LECHE / MILK ALLERGY

7	8	9	10	11
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Merluza Romana con Ensalada / <i>Battered Hake with Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacín / courgette puree Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelete with Salad</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>	Lentejas con verdura / <i>Stewed Lentils with Potato and Carrot</i> Abadejo con pisto / <i>Baked cod with pisto</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / <i>Stewed potato with ribs</i> Tortilla con ensalada / <i>Omelete with salad</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Arroz tres delicias / <i>Three delights rice</i> Salchichas ave al horno Con Ensalada / <i>Turkey Sausages in sauce with Salad</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>	Alubias blancas con verduras / <i>Beans stew with vegetables</i> Bacalao con tomate y ensalada / <i>Baked cod in tomato sauce with salad</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo guisado con patata / <i>Chicken stew with potatoes</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>	Macarrones con tomate / <i>Macaroni in tomato sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>
21	22	23	24	25
Lentejas guisadas con verdura / <i>Lentils Stew with Vegetables</i> Cinta de lomo al ajillo con ensalada / <i>Grilled Garlic Pork Loin with Salad</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Fideua / <i>fideua</i> Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked salmon with salad</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>	Garbanzo con Arroz / <i>Stewed chickpeas with rice</i> Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>	Judias verdes con tomate / <i>Stewed Green beans in tomato sauce!</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>	Sopa de picadillo / <i>Egg, chicken and ham soup</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded sole with salad</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>
28	29	30	31	
Espaguetis con carne / <i>Spagetti bolgnese</i> Pescadilla romana con Ensalada de zanahoria / <i>Battered hake with carrot salad</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, pan / <i>fruit, bread</i>	Calabacín rebozado / <i>Battered courgette</i> Ragout de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout with cous cous</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Huevos cocidos con pisto / <i>Boiled eggs with pisto</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	

ALERGIA LEGUMBRE / LEGUME ALLERGY

7	8	9	10	11
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Merluza Romana con Ensalada / <i>Battered Hake with Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacín / courgette puree Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelete with Salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Verdura estofada / <i>Stewed vegetables</i> Abadejo con pisto / <i>Baked cod with pisto</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido sin garbanzo / <i>Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / <i>Stewed potato with ribs</i> Tortilla con ensalada / <i>Omelete with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Arroz tres delicias / <i>Three delights rice</i> Salchichas ave al horno Con Ensalada / <i>Turkey Sausages in sauce with Salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Verdura rehogada / <i>Sauteed vegetables</i> Bacalao con tomate y ensalada / <i>Baked cod in tomato sauce with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo guisado con patata / <i>Chicken stew with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Macarrones carbonara / <i>Macaroni in carbonara sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
21	22	23	24	25
Verdura salteada / <i>Sauted vegetables</i> Cinta de lomo al ajillo con ensalada / <i>Grilled Garlic Pork Loin with Salad</i> Natillas / <i>Crema caramel</i>	Fideua de pollo / <i>Chicken fideua</i> Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked salmon with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Arroz con tomate / <i>Rice in tomato sauce</i> Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Salteado de Verdura o puree / <i>Stewed vegetables or puree</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de picadillo / <i>Egg, chicken and ham soup</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded sole with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
28	29	30	31	
Espaguetis con carne / <i>Spagetti bolgnese</i> Pescadilla romana con Ensalada de zanahoria / <i>Battered hake with carrot salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido sin garbanzo / <i>Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Calabacín rebozado / <i>Battered courgette</i> Ragout de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout with cous cous</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Huevos cocidos con pisto / <i>Boiled eggs with pisto</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	

La sopa de cocido se elaborara con caldo realizado con carne y pollo aparte, sin contacto con garbanzos

MENUS COMEDOR PARA EL MES

ENERO 2019

CELIACOS / CELIAC PEOPLE				
7	8	9	10	11
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Merluza con Ensalada / <i>baked hake with Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacín / courgette puree Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelete with Salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Lentejas con verdura / <i>Stewed Lentils with Potato and Carrot</i> Abadejo con pisto / <i>Baked cod with pisto</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de Cocido sin gluten / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / <i>Stewed potato with ribs</i> Tortilla con ensalada / <i>Omelete with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Arroz tres delicias / <i>Three delights rice</i> Salchichas ave Con Ensalada / <i>Turkey Sausages with Salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Alubias blancas con verduras / <i>Beans stew with vegetables</i> Bacalao con tomate y ensalada / <i>Baked cod in tomato sauce with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo guisado sin gluten con patata / <i>Chicken stew with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Macarrones sin gluten carbonara / <i>Macarroni in carbonara sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>
21	22	23	24	25
Lentejas guisadas con verdura / <i>Lentils Stew with Vegetables</i> Cinta de lomo al ajillo con ensalada / <i>Grilled Garlic Pork Loin with Salad</i> Natillas / <i>Crema caramel</i>	Arroz con pollo / <i>Chicken paella</i> Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked salmon with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Garbanzo con Arroz / <i>Stewed chickpeas with rice</i> Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Judias verdes con tomate / <i>Stewed Green beans in tomato sauce!</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de picadillo sin gluten / <i>Egg, chicken and ham soup</i> Limanda con ensalada / <i>Grilled sole with salad</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>
28	29	30	31	
Espaguetis sin gluten con carne / <i>Spagetti bolgnesse</i> Pescadilla con Ensalada de zanahoria / <i>Baked hake with carrot salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Sopa de Cocido sin gluten / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	Calabacín rebozado / <i>Battered courgette</i> Ragout de pavo con arroz / <i>Turkey ragout with rice</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Huevos cocidos con pisto / <i>Boiled eggs with pisto</i> Fruta, leche, pan apto / <i>fruit, milk, bread</i>	

Los menús son aptos para celíacos ya que todos se elaboran con productos sin gluten

FRUTO SECO/NUTTY ALLERGY				
7	8	9	10	11
	Arroz con tomate / Rice in tomato sauce Merluza Romana con Ensalada / <i>Battered Hake with Mixed Salad</i> Melocoton en almibar/ <i>Peaches in sirup</i>	Pure de calabacín / courgette puree Tortilla de patata con Ensalada / <i>Potato Omelete with Salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Pure de calabacín / courgette puree Abadejo con pisto / <i>Baked cod with pisto</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
14	15	16	17	18
Patatas con costillas / <i>Stewed potato with ribs</i> Tortilla con ensalada / <i>Omelete with salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Arroz tres delicias / <i>Three delights rice</i> Salchichas ave al horno Con Ensalada / <i>Turkey Sausages in sauce with Salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Alubias blancas con verduras / <i>Beans stew with vegetables</i> Bacalao con tomate y ensalada / <i>Baked cod in tomato sauce with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Crema de verdura / <i>Vegetables cream</i> Pollo guisado con patata / <i>Chicken stew with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Macarrones carbonara / <i>Macarroni in carbonara sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada mixta / <i>Battered belly hake with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
21	22	23	24	25
Lentejas guisadas con verdura / <i>Lentils Stew with Vegetables</i> Cinta de lomo al ajillo con ensalada / <i>Grilled Garlic Pork Loin with Salad</i> Natillas / <i>Crema caramel</i>	Fideua / <i>fideua</i> Salmon con ensalada de lechuga y zanahoria / <i>Baked salmon with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Garbanzo con Arroz / <i>Stewed chickpeas with rice</i> Tortilla de york con ensalada / <i>Ham omelette with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Judias verdes con tomate / <i>Stewed Green beans in tomato sauce!</i> Albondigas con patata / <i>Meatballs with potatoes</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Sopa de picadillo / <i>Egg, chicken and ham soup</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded sole with salad</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>
28	29	30	31	
Espaguetis con carne / <i>Spagetti bolgnesse</i> Pescadilla romana con Ensalada de zanahoria / <i>Battered hake with carrot salad</i> Yogur De Frutas/ <i>Fruit yoghurt</i>	Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Calabacín rebozado / <i>Battered courgette</i> Ragout de pavo con cous cous / <i>Turkey ragout with cous cous</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	Patatas con pollo/ <i>Potato and chicken stew</i> Huevos cocidos con pisto / <i>Boiled eggs with pisto</i> Fruta, leche, pan / <i>fruit, milk, bread</i>	



A.G.A

ALIMENTAMOS BIEN

Avda. Montes de Oca, 19 nave - 24
28703 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tel: 91 659 22 70