

# MENU MARZO 2018

## ALERGIA PESCADO / FISH ALLERGY

			1	2
			Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas,</i> <i>Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Arroz con verduras / <i>Rice with</i> <i>vegetables</i> Lomo con ensalada / <i>Grilled</i> <i>pork loin with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
5	6	7	8	9
Sopa de picadillo / <i>Egg and</i> <i>ham soup</i> Albóndigas en salsa con verduras / <i>Meatballs in sauce</i> <i>with vegetables</i> Flan / <i>Custard</i>	Garbanzos guisados / <i>Chickpeas stew</i> Pollo con ensalada / <i>Chicken</i> <i>breast with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella pollo / <i>Chicken paella</i> Tortilla con ensalada / <i>Omelette with grated carrot</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Lomo al ajillo con patatas panadera / <i>Grilled pork loin</i> <i>with baked potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Judías blancas estofadas / <i>Stewed Beans</i> Filete con ensalada / <i>Grilled</i> <i>fillet with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
12	13	14	15	16
Macarrones carbonara / <i>Macaroni carbonara</i> Lomo con ensalada / <i>Baked</i> <i>pork loin hake with salad</i> Yogurt , Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Sopa de estrellas / <i>Stars soup</i> Fte de pollo con verdura asada / <i>Grilled chicken breas with</i> <i>vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Judías verdes salteadas / <i>Sautéed green beans</i> Dados de magro con cous cous / <i>Pork ragout stew with cous</i> <i>cous</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Lentejas estofadas con verduras / <i>Lentils stew</i> Salchichas con tomate / <i>Sausages in tomato sauce</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Patatas guisadas con pollo / <i>Chicken potato stew</i> Huevos cocidos con bechamel / <i>Boiled eggs with bechamel</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
19	20	21	22	
Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Ragout de pavo con patata dado / <i>Turkey stew with</i> <i>potatoes</i> Yogurt , Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Judías pintas con arroz / <i>Pinto</i> <i>beans with rice</i> Filete con ensalada / <i>Grilled</i> <i>fillet with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Crema de espinacas / <i>Spinach</i> <i>cream</i> Fte ruso en salsa con patata / <i>Burguer with potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Fideua pollo / <i>Chicken fideua</i> Tortilla de patata con ensalada / <i>Potato omelette with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	

## ALERGIA HUEVO / EGG ALLERGY

			1	2
			Sopa de Cocido sin huevo / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas,</i> <i>Meat and Cabbage Stew</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Arroz con verduras / <i>Rice with</i> <i>vegetables</i> Limanda horno con ensalada / <i>Baked limanda with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
5	6	7	8	9
Sopa de picadillo sin huevo / <i>ham and chicken soup</i> Albóndigas caseras en salsa con verduras / <i>Meatballs in</i> <i>sauce with vegetables</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Garbanzos guisados / <i>Chickpeas stew</i> Bacalao horno con cebolla y pimiento / <i>Baked Cod with</i> <i>baked vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella pollo / <i>Chicken paella</i> Rosti con ensalada / <i>rosti with</i> <i>salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Lomo al ajillo con patatas panadera / <i>Grilled pork loin</i> <i>with baked potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Judías blancas estofadas / <i>Stewed Beans</i> Merluza al limon con ensalada / <i>Baked hake in lemon sauce</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
12	13	14	15	16
Macarrones sin huevo con tomate / <i>Macaroni in tomato</i> <i>sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada / <i>Baked belly hake</i> <i>with salad</i> Yogurt , Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Sopa de fideo sin huevo / <i>Stars</i> <i>soup</i> Fte de pollo con verdura asada / <i>Grilled chicken breas with</i> <i>vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Judías verdes salteadas / <i>Sautéed green beans</i> Dados de magro con arroz / <i>Pork ragout stew with rice</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Lentejas estofadas con verduras / <i>Lentils stew</i> Bacalao con tomate / <i>Cod in</i> <i>tomato sauce</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Patatas guisadas con calamares / <i>Squid potato stew</i> Rosti con ensalada / <i>Rosti with</i> <i>salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
19	20	21	22	
Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Ragout de pavo con patata dado / <i>Turkey stew with</i> <i>potatoes</i> Yogurt , Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Judías pintas con arroz / <i>Pinto</i> <i>beans with rice</i> Fte. de pescadilla con ensalada / <i>Baked hake with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Crema de espinacas / <i>Spinach</i> <i>cream</i> Fte ruso en salsa con patata / <i>Burguer with potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella pollo / <i>meat paella</i> Rosti de patata con ensalada / <i>Potato rosti with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	

## ALERGIA LECHE / MILK ALLERGY

			1	2
			Sopa de Cocido / <i>Stew Soup</i> Cocido Completo / <i>Chickpeas,</i> <i>Meat and Cabbage Stew</i> Fruta / <i>fruit</i>	Arroz con verduras / <i>Rice with</i> <i>vegetables</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded limanda</i> <i>with salad</i> Fruta / <i>fruit</i>
5	6	7	8	9
Sopa de picadillo / <i>Egg and</i> <i>ham soup</i> Albóndigas caseras en salsa con verduras / <i>Meatballs in</i> <i>sauce with vegetables</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Garbanzos guisados / <i>Chickpeas stew</i> Bacalao horno con cebolla y pimiento / <i>Baked Cod with</i> <i>baked vegetables</i> Fruta / <i>fruit</i>	Paella pollo / <i>Chicken paella</i> Tortilla atún con ensalada / <i>Tuna Omelette with salad</i> Fruta / <i>fruit</i>	Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Lomo al ajillo con patatas panadera / <i>Grilled pork loin</i> <i>with baked potatoes</i> Fruta / <i>fruit</i>	Judías blancas estofadas / <i>Stewed Beans</i> Merluza al limon con ensalada / <i>Baked hake in lemon sauce</i> Fruta / <i>fruit</i>
12	13	14	15	16
Macarrones con tomate / <i>Macaroni in tomato sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada / <i>Baked belly hake</i> <i>with salad</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Sopa de estrellas / <i>Stars soup</i> Fte de pollo con verdura asada / <i>Grilled chicken breas with</i> <i>vegetables</i> Fruta, / <i>fruit,</i>	Judías verdes salteadas / <i>Sautéed green beans</i> Dados de magro con cous cous / <i>Pork ragout stew with cous</i> <i>cous</i> Fruta / <i>fruit</i>	Lentejas estofadas con verduras / <i>Lentils stew</i> Bacalao con tomate / <i>Cod in</i> <i>tomato sauce</i> Fruta / <i>fruit</i>	Patatas guisadas con calamares / <i>Squid potato stew</i> Huevos cocidos con tomate/ <i>Boiled eggs with tomato</i> Fruta / <i>fruit</i>
19	20	21	22	
Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Ragout de pavo con patata dado / <i>Turkey stew with</i> <i>potatoes</i> Postre apto / <i>Suitable dessert</i>	Judías pintas con arroz / <i>Pinto</i> <i>beans with rice</i> Fte. de pescadilla con ensalada / <i>Potato omelette with salad</i> Fruta / <i>fruit</i>	Crema de espinacas / <i>Spinach</i> <i>cream</i> Fte ruso en salsa con patata / <i>Burguer with potatoes</i> Fruta, / <i>fruit,</i>	Fideua pollo / <i>Chicken fideua</i> Tortilla de patata con ensalada / <i>Potato omelette with salad</i> Fruta / <i>fruit</i>	

## ALERGIA LEGUMBRE / LEGUME ALLERGY

			1	2
			Sopa De Cocido Con Fideos / <i>cocido soup</i> Cocido sin Garbanzos, Ternera, pollo, patata zanahoria / <i>meat and vegetables stew</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Arroz con verduras / <i>Rice with</i> <i>vegetables</i> Limanda empanada con ensalada / <i>Breaded limanda</i> <i>with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
5	6	7	8	9
Sopa de picadillo / <i>Egg and</i> <i>ham soup</i> Albóndigas en salsa con verduras / <i>Meatballs in sauce</i> <i>with vegetables</i> Flan / <i>Custard</i>	Verdura rehogada / <i>Sautéed</i> <i>vegetables</i> Bacalao horno con cebolla y pimiento / <i>Baked Cod with</i> <i>baked vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella pollo / <i>Chicken paella</i> Tortilla atún con ensalada / <i>Tuna Omelette with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Buñuelos de coliflor / <i>Battered</i> <i>cauliflower</i> Lomo al ajillo con patatas panadera / <i>Grilled pork loin</i> <i>with baked potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Verdura salteada / <i>Sautéed</i> <i>vegetables</i> Merluza al limon con ensalada / <i>Baked hake in lemon sauce</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
12	13	14	15	16
Macarrones carbonara / <i>Macaroni carbonara</i> Ventresca de merluza con ensalada / <i>Baked belly hake</i> <i>with salad</i> Yogurt , Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Sopa de estrellas / <i>Stars soup</i> Fte de pollo con verdura asada / <i>Grilled chicken breas with</i> <i>vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Verdura salteada / <i>Sautéed</i> <i>vegetables</i> Dados de magro con cous cous / <i>Pork ragout stew with cous</i> <i>cous</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Arroz tres delicias / <i>Boiled rice</i> Bacalao con tomate / <i>Cod in</i> <i>tomato sauce</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Patatas guisadas con calamares / <i>Squid potato stew</i> Huevos cocidos con bechamel / <i>Boiled eggs with bechamel</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
19	20	21	22	
Calabacín rebozado / <i>Battered</i> <i>courgette</i> Ragout de pavo con patata dado / <i>Turkey stew with</i> <i>potatoes</i> Yogurt , Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Arroz con tomate / <i>Rice in</i> <i>tomato sauce</i> Fte. de pescadilla con ensalada / <i>Baked hake with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Crema de espinacas / <i>Spinach</i> <i>cream</i> Fte ruso en salsa con patata / <i>Burguer with potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Fideua pollo / <i>Chicken fideua</i> Tortilla de patata con ensalada / <i>Potato omelette with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	

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

# MENUS COMEDOR PARA EL MES

## MARZO 2018



# A.G.A

## ALIMENTAMOS BIEN

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

CELIACOS / CELIAC PEOPLE		1	2
5	6	7	8
Sopa de picadillo sin gluten / <i>Egg and ham soup</i> Albóndigas en salsa con verduras / <i>Meatballs in sauce</i> with vegetables Flan / <i>Custard</i>	Garbanzos guisados / <i>Chickpeas stew</i> Bacalao horno con cebolla y pimiento / <i>Baked Cod with</i> <i>baked vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella pollo / <i>Chicken paella</i> Tortilla atún con ensalada / Tuna Omelette with salad Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Lomo al ajillo con patatas panadera / <i>Grilled pork loin</i> with baked potatoes Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
12	13	14	15
Macarrones sin gluten con tomate / <i>Macaroni in tomato</i> <i>sauce</i> Ventresca de merluza con ensalada / <i>Baked belly hake</i> with salad Yogurt, Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Sopa de fideo sin gluten / <i>Stars</i> <i>soup</i> Fte. de pollo con verdura asada / <i>Grilled chicken breas with</i> <i>vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Judías verdes salteadas / <i>Sautéed green beans</i> Dados de magro con arroz / <i>Pork ragout stew with rice</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Lentejas estofadas con verduras / <i>Lentils stew</i> Bacalao con tomate / <i>Cod in</i> tomato sauce Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
19	20	21	22
Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Ragout de pavo con patata dado / <i>Turkey stew with</i> <i>potatoes</i> Yogurt, Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Judías pintas con arroz / <i>Pinto</i> <i>beans with rice</i> Fte. de pescadilla con ensalada / <i>Baked hake with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Crema de espinacas / <i>Spinach</i> <i>cream</i> Fte ruso en salsa con patata / <i>Burger with potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella pollo / <i>meat paella</i> Tortilla de patata con ensalada / <i>Potato omelette with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>

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

FRUTO SECO/NUTTY ALLERGY		1	2
5	6	7	8
Sopa de picadillo / <i>Egg and</i> <i>ham soup</i> Albóndigas en salsa con verduras / <i>Meatballs in sauce</i> with vegetables Flan / <i>Custard</i>	Garbanzos guisados / <i>Chickpeas stew</i> Bacalao horno con cebolla y pimiento / <i>Baked Cod with</i> <i>baked vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Paella pollo / <i>Chicken paella</i> Tortilla atún con ensalada / Tuna Omelette with salad Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Verduras rehogadas ó pure / <i>Sautéed vegetables or puree</i> Lomo al ajillo con patatas panadera / <i>Grilled pork loin</i> with baked potatoes Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
12	13	14	15
Macarrones carbonara / <i>Macaroni carbonara</i> Ventresca de merluza con ensalada / <i>Baked belly hake</i> with salad Yogurt, Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Sopa de estrellas / <i>Stars soup</i> Fte de pollo con verdura asada / <i>Grilled chicken breas with</i> <i>vegetables</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Judías verdes salteadas / <i>Sautéed green beans</i> Dados de magro con cous cous / <i>Pork ragout stew with cous</i> <i>cous</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Lentejas estofadas con verduras / <i>Lentils stew</i> Bacalao con tomate / <i>Cod in</i> tomato sauce Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>
19	20	21	22
Calabacín rebozado / <i>Battered</i> <i>courgette</i> Ragout de pavo con patata dado / <i>Turkey stew with</i> <i>potatoes</i> Yogurt, Pan / <i>Yoghurt, bread</i>	Judías pintas con arroz / <i>Pinto</i> <i>beans with rice</i> Fte. de pescadilla con ensalada / <i>Baked hake with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Crema de espinacas / <i>Spinach</i> <i>cream</i> Fte ruso en salsa con patata / <i>Burger with potatoes</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>	Fideua pollo / <i>Chicken fideua</i> Tortilla de patata con ensalada / <i>Potato omelette with salad</i> Fruta, leche / <i>fruit, milk</i>