

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - DICIEMBRE 2023

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos Cítricos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos Integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

VIERNES

1

Arroz Tres Delicias (zanahoria, maíz, guisantes)

Filete de lomo adobado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla y tomate) con ensalada

Fruta de temporada Y Postre **lácteo (7)**

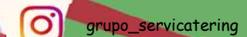
kcal 722 Lip 18,5 Prot 48,2 HdC 91

8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 - Día Internacional del Guepardo	5	6	7	8
Macarrones Pantera Rosa (cebollita, tomate y nata) (1,3,6,7,10) Merluza a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta y leche (7)	Judías verdes salteadas con ajitos Pollo asado con manzana y patatas panadera (12) Fruta de temporada	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
kcal 718 Lip 17,7 Prot 53,6 HdC 86	kcal 541 Lip 22,5 Prot 29,9 HdC 55			
11 - Día Internacional de los Fideos	12 - Día del Lince Ibérico	13 - Día Nacional del Cacao	14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Mundial del Cupcake
Guisantes salteados con cebolla y ajitos Magro de cerdo guisado con puré de patata (7,12) Fruta y leche (7)	Paella mixta (pimiento verde, rojo, zanahoria, pollo) Bacalao con pisto (tomate, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Platija empanada con ensalada de tomate con AOVE (1,4) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal) Ragout de pavo con patatas a las finas hierbas (12) Fruta de temporada Y Postre lácteo (7)
kcal 616 Lip 24,6 Prot 47,7 HdC 51	kcal 525 Lip 15,5 Prot 29,8 HdC 67	kcal 652 Lip 20,6 Prot 21,0 HdC 96	kcal 762,72 Lip 21,1 Prot 34,7 HdC 109	kcal 602 Lip 27,6 Prot 36,9 HdC 52
18	19	20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana	21 - Día Mundial de la Gamba ¡BIENVENIDO INVIERNO!	22 - JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA
Lentejas ECO campesinas (12) Tortilla francesa con pimientos verdes (3) Fruta y leche (7)	Espaguettis con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Limón a la romana con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria (1,3,4) Fruta de temporada	Patatas marineras (merluza, zanahoria, puerro, cebolla, pimientos) (4,12) Muslitos de pollo al horno con ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan integral	Crema Parmentier (12) Fritura variada con ensalada (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14) Fruta de temporada	Ensalada mixta Perrito caliente con patatas (1,3,6,7,12) Postre especial
kcal 620 Lip 19,3 Prot 35,0 HdC 76	kcal 629 Lip 13,0 Prot 36,2 HdC 92	kcal 592 Lip 24,6 Prot 25,2 HdC 67	kcal 818 Lip 40,3 Prot 25,9 HdC 88	kcal 617 Lip 35,2 Prot 24,6 HdC 51

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...



ayre

CEIP FERNANDO DE ALARCON - DICIEMBRE 2023

Menú sin carne

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara



VIERNES

1

Arroz Tres Delicias (zanahoria, maíz, guisantes)

Tortilla francesa (3) con ensalada

Postre lácteo (7)

8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 - Día Internacional del Guepardo	5	6	7	8
Macarrones Pantera Rosa (cebollita, tomate y nata) (1,3,6,7,10) Merluza a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta y leche (7)	Judías verdes salteadas con ajitos <u>Rape al horno con patatas panadera (4,12)</u> Fruta de temporada	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
11 - Día Internacional de los Fideos	12 - Día del Lince Ibérico	13 - Día Nacional del Cacao	14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Mundial del Cupcake
Guisantes salteados con cebolla y ajitos <u>Pez San Pedro con puré de patata (4,7,12)</u> Fruta y leche (7)	Paella mixta (pimiento verde, rojo, zanahoria, polpo) Bacalao con pisto (tomate, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada	<u>Judías blancas ECO</u> estofadas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Platija empanada con ensalada de tomate con AOVE (1,4) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Merluza al limón con patatas a las finas hierbas (4,12)</u> Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana	21 - Día Mundial de la Gamba BIENVENIDO INVIERNO!	22 - JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA
Lentejas ECO campesinas (12) Tortilla francesa con pimientos verdes (3) Fruta y leche (7)	Espaguettis con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Limanda a la romana con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria (1,3,4) Fruta de temporada	Patatas marineras (merluza, zanahoria, puerro, cebolla, pimientos) (4,12) <u>Huevos revueltos (3) con ensalada de tomate y orégano</u> Fruta de temporada y pan integral	Crema Parmentier (12) Fritura variada con ensalada (<u>esp. sin alérgenos</u>)(no carne) Fruta de temporada	Ensalada mixta <u>Pescado al horno con patatas (4,12)</u> Postre especial sin alérgenos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

grupo_servicatering

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - DICIEMBRE 2023

Menú sin frutos secos

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
cáscara



VIERNES

1

Arroz Tres Delicias (zanahoria, maíz, guisantes)

Filete de lomo adobado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla y tomate) con ensalada

Postre lácteo (7)

8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 - Día Internacional del Guepardo	5	6	7	8
Macarrones Pantera Rosa (cebollita, tomate y nata) (1,3,6,7,10) Merluza a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta y leche (7)	Judías verdes salteadas con ajitos Pollo asado con manzana y patatas panadera (12) Fruta de temporada	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
11 - Día Internacional de los Fideos	12 - Día del Lince Ibérico	13 - Día Nacional del Cacao	14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Mundial del Cupcake
Guisantes salteados con cebolla y ajitos Magro de cerdo guisado con puré de patata (7,12) Fruta y leche (7)	Paella mixta (pimiento verde, rojo, zanahoria, pollo) Bacalao con pisto (tomate, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Platija empanada con ensalada de tomate con AOVE (1,4) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal) Ragout de pavo con patatas a las finas hierbas (12) Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana	21 - Día Mundial de la Gamba ¡BIENVENIDO INVIERNO!	22 - JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA
Lentejas ECO campesinas (12) Tortilla francesa con pimientos verdes (3) Fruta y leche (7)	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Limanda a la romana con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria (1,3,4) Fruta de temporada	Patatas marineras (merluza, zanahoria, puerro, cebolla, pimientos) (4,12) Muslitos de pollo al horno con ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan integral	Crema Parmentier (12) Fritura variada con ensalada (<u>esp. sin alérgenos</u>) Fruta de temporada	Ensalada mixta Perrito caliente con patatas (1,3,6,7,12) Postre especial sin alérgenos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

grupo_servicatering

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - DICIEMBRE 2023

Menú sin carne de cerdo

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos
 cáscara



VIERNES

1

Arroz Tres Delicias (zanahoria, maíz, guisantes)

Filete de pollo adobado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla y tomate) con ensalada

Postre lácteo (7)

8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 - Día Internacional del Guepardo	5	6	7	8
Macarrones Pantera Rosa (cebollita, tomate y nata) (1,3,6,7,10) Merluza a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta y leche (7)	Judías verdes salteadas con ajitos Pollo asado con manzana y patatas panadera (12) Fruta de temporada	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
11 - Día Internacional de los Fideos	12 - Día del Lince Ibérico	13 - Día Nacional del Cacao	14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Mundial del Cupcake
Guisantes salteados con cebolla y ajitos Magro de cerdo guisado con puré de patata (7,12) Fruta y leche (7)	Paella mixta (pimiento verde, rojo, zanahoria, pollo) Bacalao con pisto (tomate, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Platija empanada con ensalada de tomate con AOVE (1,4) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal) Ragout de pavo con patatas a las finas hierbas (12) Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana	21 - Día Mundial de la Gamba BIENVENIDO INVIERNO!	22 - JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA
Lentejas ECO campesinas (12) Tortilla francesa con pimientos verdes (3) Fruta y leche (7)	Espaguettis con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Limanda a la romana con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria (1,3,4) Fruta de temporada	Patatas marineras (merluza, zanahoria, puerro, cebolla, pimientos) (4,12) Muslitos de pollo al horno con ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan integral	Crema Parmentier (12) Fritura variada con ensalada (no carne de cerdo) (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14) Fruta de temporada	Ensalada mixta Perrito caliente con salchichas de pavo con patatas (1,3,6,7,12) Postre especial sin alérgenos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

grupo_servicatering

alyne

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - DICIEMBRE 2023

Menú sin brócoli

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Cuscutáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos cáscaras



VIERNES

1

Arroz Tres Delicias (zanahoria, maíz, guisantes)

Filete de lomo adobado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla y tomate) con ensalada

Postre lácteo (7)

8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 - Día Internacional del Guepardo	5	6	7	8
Macarrones Pantera Rosa (cebollita, tomate y nata) (1,3,6,7,10) Merluza a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta y leche (7)	Judías verdes salteadas con ajitos Pollo asado con manzana y patatas panadera (12) Fruta de temporada	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
11 - Día Internacional de los Fideos	12 - Día del Lince Ibérico	13 - Día Nacional del Cacao	14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Mundial del Cupcake
Guisantes salteados con cebolla y ajitos Magro de cerdo guisado con puré de patata (7,12) Fruta y leche (7)	Paella mixta (pimiento verde, rojo, zanahoria, pollo) Bacalao con pisto (tomate, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Platija empanada con ensalada de tomate con AOVE (1,4) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal) Ragout de pavo con patatas a las finas hierbas (12) Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana	21 - Día Mundial de la Gamba ¡BIENVENIDO INVIERNO!	22 - JORNADA GASTRONÓMICA AMERICANA
Lentejas ECO campesinas (12) Tortilla francesa con pimientos verdes (3) Fruta y leche (7)	Espaguettis con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Limanda a la romana con ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria (1,3,4) Fruta de temporada	Patatas marineras (merluza, zanahoria, puerro, cebolla, pimientos) (4,12) Muslitos de pollo al horno con ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan integral	Crema Parmentier (12) Fritura variada con ensalada (<u>esp. sin alérgenos</u>) Fruta de temporada	Ensalada mixta Perrito caliente con patatas (1,3,6,7,12) Postre especial sin alérgenos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

grupo_servicatering

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan integral tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao (puro)
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich (integral) con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural recién exprimido

CENAS

Ensalada de lechuga con tomates Cherry
Fish & chips

Pisto
Huevos poché
-
Huevo: pescado

Ensalada mixta
Calamares a la romana
-
Pescado: pollo

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

Crema de zanahoria y naranja
Tortilla de patatas
-
Huevo: pollo

Coliflor con bechamel
Longaniza de pavo

Albóndigas de pescado en salsa de verduras con quinoa
-
Pescado: cerdo

Ensalada de pera con queso, bacon y nueces
Alitas de pollo al horno

Calzone de espinacas, jamón y queso

Solomillo de pavo con bastones de batata, calabacín y berenjena

Puré de patata
Lomo a la naranja

Sopa juliana
Salmón en salsa de eneldo
-
Pescado: ternera

Ensalada César completa

Braseado de verduras
Tostas de pollo a la mostaza y miel



Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



Come fruta

Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Muévete

El **PLATO SALUDABLE** muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.



Bebe agua



Usa aceite de oliva para cocinar

GRUPO SERVICATERING

C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).

Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: csservicatering@gruposervicatering.com

