

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - FEBRERO 2024

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	Cruetáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
5					6					7					8					9																			
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)					Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)					Arroz con tomate					Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)					Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)																			
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)					Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)					Ragout de ternera en salsa con verduritas					Bacalao en salsa verde con guisantes (4)					Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)																			
Fruta y leche (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)																			
kcal	623	Líp	21,5	Prot	32,7	HdC	74	kcal	801	Líp	32,8	Prot	25,4	HdC	101	kcal	858	Líp	30,5	Prot	16,1	HdC	130	kcal	700	Líp	16,8	Prot	34,0	HdC	103	kcal	785,23	Líp	27,9	Prot	31,6	HdC	102
12					13					14 - San Valentín					15					16 - Día de la Fabada																			
					NO LECTIVO					Crema de calabaza y zanahoria (12)					Brócoli rehogado					Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)																			
										Filete de pollo empanado con ensalada de zanahoria y maíz (1,6,10)					Medallón de merluza al horno con guarnición de arroz (4)					Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)																			
										Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)																			
kcal	785	Líp	27,9	Prot	31,6	HdC	102	kcal	785	Líp	27,9	Prot	31,6	HdC	102	kcal	540,71	Líp	19,7	Prot	32,5	HdC	58	kcal	591	Líp	15,3	Prot	30,3	HdC	83	kcal	696	Líp	18,1	Prot	53,9	HdC	79
19					20 - Día Internacional del Gato					21 - Jornada Gastronómica China					22					23																			
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)					Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)					Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)					Puré de verduras naturales ECO (12)					Patatas guisadas en salsa verde (con guisantes) (12)																			
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)					Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)					Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)					Filete de merluza a la Andaluza con ensalada lechuga y zanahoria (1,4)					Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)																			
Fruta y leche (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Fruta de temporada																			
kcal	718	Líp	22,7	Prot	51,3	HdC	77	kcal	599	Líp	15,6	Prot	21,1	HdC	93	kcal	705	Líp	17,4	Prot	28,9	HdC	108	kcal	570	Líp	23,0	Prot	17,1	HdC	74	kcal	770	Líp	22,8	Prot	52,5	HdC	89
26 - Día Mundial del Pistacho					27 - Día del Cocido					28					29																								
Crema de calabacín y puerro (12)					Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)					Panaché de verduras al ajo arriero					Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)																								
Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14)					Complemento del cocido: garbanzo ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)					Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)					Filete de caballa al horno con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)																								
Fruta y leche (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada																								
kcal	633	Líp	28,0	Prot	25,4	HdC	70	kcal	785	Líp	27,9	Prot	31,6	HdC	102	kcal	646	Líp	32,3	Prot	26,2	HdC	63	kcal	747	Líp	27,0	Prot	25,9	HdC	100								

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - FEBRERO 2024

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.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Cereales Sin Gluten Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Miel de abeja

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
5		6		7		1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3) Fruta y leche (7)		Patatas <u>guisadas</u> (12) (zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada		Arroz con tomate <u>Bacalao en salsa con verduras</u> (4) Fruta de temporada y pan integral		Paella vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla) Bacalao en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada		Sopa de caldo de verduras con fideos ECO (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, patata (12) Postre lácteo (7)	
12		13		14 - San Valentín		8		9	
 NO LECTIVO				 Crema de calabaza y zanahoria (12) <u>Fil. De abadejo rebozado con ensalada de lechuga</u> (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral		Puré de verduras naturales ECO (12) Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajo y perejil (1,3,4,6,10) Fruta de temporada		Judías verdes rehogadas con ajo <u>Caballa con tomate y patatas panadera</u> (4,12) Postre lácteo (7)	
19		20 - Día Internacional del Gato		21 - Jornada Gastronómica China		15		16 - Día de la Fabada	
<u>Macarrones tricolor con salsa de tomate casera</u> (1,3,6,10) Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4) Fruta y leche (7)		Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada 		<u>Arroz frito chino</u> (zanahoria, maíz) <u>Bacalao al horno con wok de vegetales</u> (pimientos rojo y verde, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral		Brócoli rehogado Medallón de merluza al horno con guarnición de arroz (4) Fruta de temporada		Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro con ensalada (3,4) Postre lácteo (7) 	
26 - Día Mundial del Pistacho		27 - Día del Cocido		28		22		23	
Crema de calabacín y puerro (12) Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta y leche (7) 		Sopa de caldo de verduras con fideos ECO (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, patata (12) Fruta de temporada 		Panaché de verduras al ajo arriero <u>Merluza a la cazuela</u> (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (4,12) Fruta de temporada y pan integral		<u>Arroz caldoso</u> (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras) Filete de caballa al horno con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada			

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

grupo_servicatering

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - FEBRERO 2024

Menú sin frutos secos, lentejas ni plátano

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 Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Crema de calabacín y puerro (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
<h1>NO LECTIVO</h1>			Brócoli rehogado	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
		Filete de pollo empanado con ensalada de zanahoria y maíz (1,6,10)	Medallón de merluza al horno con guarnición de arroz (4)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	<u>Puré de verduras y hortalizas naturales. ECO (12) (no legumbre)</u>	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embufido de pavo)(6)	Puré de verduras naturales ECO (12)	Patatas guisadas en salsa verde (con guisantes) (12)
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)	Filete de merluza a la Andaluza con ensalada lechuga y zanahoria (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	
Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

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

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - FEBRERO 2024

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.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Cereales con Gluten Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Miel

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
5		6		7		1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)		Patatas <u>guisadas</u> (12) (<u>zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo</u>)		Arroz con tomate		Arroz Pilaf (cebolla, zanahoria, caldo de verduras, ajo, pimienta)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)		Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		Ragout de ternera en salsa con verduritas		Bacalao en salsa verde con guisantes (4)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave (sin carne de cerdo) (12)	
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
12		13		14 - San Valentín		8		9	
<h1>NO LECTIVO</h1>				Crema de calabaza y zanahoria (12)		Puré de verduras naturales ECO (12)		Judías verdes rehogadas con ajito	
				Filete de pollo empanado con ensalada de zanahoria y maíz (1,6,10)		Merluza al limón c/pasta rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)		Pollo con tomate y patatas panadera (12)	
				Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
19		20 - Día Internacional del Gato		21 - Jornada Gastronómica China		15		16 - Día de la Fabada	
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera (1,3,6,10)		Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)		Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)		Brócoli rehogado		Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)		Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)		Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		Medallón de merluza al horno con guarnición de arroz (4)		Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)	
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
26 - Día Mundial del Pistacho		27 - Día del Cocido		28		22		23	
Crema de calabacín y puerro (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)		Panaché de verduras al ajo arriero		Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)			
Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave (sin carne de cerdo) (12)		Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)		Filete de caballa al horno con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)			
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada			

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

grupo_servicatering

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - FEBRERO 2024

Menú sin lentejas ni guisantes

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 Cereales Gluten Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo) (no guisantes)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con daditos de calabacín salteados (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Crema de calabacín y puerro (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas (sin guisantes)	Merluza al limón c/pasta rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
<h1>NO LECTIVO</h1>			Brócoli rehogado	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
		Filete de pollo empanado con ensalada de zanahoria y maíz (1,6,10)	Medallón de merluza al horno con guarnición de arroz (4)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Puré de verduras y hortalizas naturales ECO (12) (no legumbre)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embufido de pavo)(6)	Puré de verduras naturales ECO (12)	Patatas guisadas con verduras (12)
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)	Filete de merluza a la Andaluza con ensalada lechuga y zanahoria (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo) (sin guisantes)	
Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

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

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - FEBRERO 2024

Menú sin pescado

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.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
5		6		7		1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3) Fruta y leche (7)		Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo) <u>Cinta de lomo a la plancha con ensalada</u> Fruta de temporada		Arroz con tomate Ragout de ternera en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan integral		Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo) <u>Pollo en salsa verde con guisantes</u> Fruta de temporada		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre lácteo (7)	
12		13		14 - San Valentín		8		9	
<p>NO LECTIVO</p>				<p>Crema de calabaza y zanahoria (12) Filete de pollo empanado con ensalada de zanahoria y maíz (1,6,10) Fruta de temporada y pan integral</p>		<p>Puré de verduras naturales ECO (12) <u>Salchichas de pavo c/pasta rehogada con ajo y perejil (1,3,6,10)</u> Fruta de temporada</p>		<p>Judías verdes rehogadas con ajito Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12) Postre lácteo (7)</p>	
19		20 - Día Internacional del Gato		21 - Jornada Gastronómica China		15		16 - Día de la Fabada	
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) <u>Filete de pollo al horno con calabacín orly casera (1)</u> Fruta y leche (7)		Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada 		Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embufido de pavo)(6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada y pan integral		Brócoli rehogado <u>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga (6)</u> Fruta de temporada		Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa con ensalada (3) Postre lácteo (7) 	
26 - Día Mundial del Pistacho		27 - Día del Cocido		28		22		23	
Crema de calabacín y puerro (12) <u>Salchichas de pavo c/ens. De lechuga maíz y zanahoria (6)</u> Fruta y leche (7) 		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada 		Panaché de verduras al ajo arriero Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral		Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo) <u>Lacón al horno con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas sin hueso</u> Fruta de temporada		<p>Patatas guisadas en salsa verde (con guisantes) (12) Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12) Fruta de temporada</p>	

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 brotes verdes Salmón a la naranja -- Pescado: cerdo	Pastel de verduras
Huevos cocidos con pisto -- Huevo: pavo	Ensalada de tomate y queso fresco Lomo de cerdo	Espinacas rehogadas con ajitos Sepia -- Pescado: ternera	Ensalada César completa	Champiñones rehogados Paninnis
Escalivada Gallo a la plancha con limón -- Pescado: pavo	Ensalada Griega Aлитas de pollo al limón	Alcachofas Quiché Lorraine	Ensalada de aguacate y gambas Solomillitos de pavo al ajo	Sopa juliana Salmón a las finas hierbas con arroz
Brócoli gratinado Huevos plancha -- Huevo: cerdo	Crema de zanahoria con jengibre y cúrcuma Calamares -- Pescado: pollo	Bacalao al horno con chips de patatas, boniato, berenjena y calabacín al horno	Berenjenas rellenas de carne picada	Ensalada Waldorf Falafel casero con salsa de yogur
Espárragos trigueros a la plancha Pollo en salsa de mostaza y miel	Guisantes rehogados Lenguado con ajitos y perejil a la plancha	Crema de champiñones Huevos rellenos de bonito	Wok de verduras con ternera	

1 CEREALES CON GLUTEN	2 CRUSTÁCEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LÁCTEOS
8 FRUTOS SECOS	9 APIO	10 MOSTAZA	11 SÉSAMO	12 EX-SULFITOS	13 ALTRAMUZ	14 MOLUSCOS

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

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.



Come fruta

Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Muévete



Bebe agua

Cereales integrales y/o tubérculos



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

