

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - MARZO 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**.



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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

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

kcal 665 | Lip 23,3 | Prot 26,0 | HdC 88

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

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

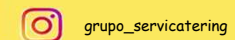
kcal 758 | Lip 29,2 | Prot 41,9 | HdC 82

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y leche (7)	Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano) Filete de merluza al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con pimientos asados (4) Fruta de temporada	 Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
kcal 685 Lip 33,7 Prot 32,1 HdC 63	kcal 723 Lip 22,8 Prot 40,8 HdC 89	kcal 682 Lip 25,6 Prot 27,5 HdC 85	kcal 672 Lip 23,3 Prot 26,2 HdC 89	kcal 758 Lip 29,2 Prot 41,9 HdC 82
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo) Filete de merluza con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales ECO (12) Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) 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) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
kcal 713 Lip 30,9 Prot 50,4 HdC 58	kcal 623 Lip 15,0 Prot 16,4 HdC 106	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 641 Lip 28,4 Prot 32,1 HdC 64	kcal 749 Lip 19,1 Prot 38,6 HdC 106
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y leche (7)	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y patata (12) Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones tricolor a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
kcal 874 Lip 42,0 Prot 52,3 HdC 72	kcal 625 Lip 13,1 Prot 33,3 HdC 94	kcal 688 Lip 36,8 Prot 26,6 HdC 62	kcal 660 Lip 19,8 Prot 21,0 HdC 99	kcal 733 Lip 23,0 Prot 41,0 HdC 91
25	26	27	28	29



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 ALARCÓN - MARZO 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	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

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

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

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

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4)

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

22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)

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

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Abadejo a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (4,12) Fruta y leche (7)	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1,3,6,10) Filete de merluza al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con pimientos asados (4) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4) Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
11	12	13	14	15
Patatas quisadas con verduras (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo) Filete de merluza con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales ECO (12) Tortilla francesa de queso con ensalada (3,7) Fruta de temporada	Sopa de fideos ECO (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, (sin carne) (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Filete de merluza a las finas hierbas con patatas dado (4,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Pescadilla a la Gallega (4,12)(patata y pimentón al horno) Fruta y leche (7)	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y patata (12) Palometa en salsa (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones tricolor a la carbonara con nata y cebollita (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
25	26	27	28	29



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



grupo_servicatering

ayre

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - MARZO 2024

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**.



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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

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

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

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

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4)

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


22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)


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

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y leche (7)	Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano) Filete de merluza al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Filete de pollo con ajo y perejil a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con pimientos asados (4) Fruta de temporada	 Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo) Filete de merluza con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales ECO (12) Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) 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) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y leche (7)	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y patata (12) Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones tricolor a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
25	26	27	28	29



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

 grupo_servicatering

ayre

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - MARZO 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	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

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

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

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

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4)

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

22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)

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

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y leche (7)	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1,3,6,10) Filete de merluza al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con pimientos asados (4) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4) Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
11	12	13	14	15
Patatas quisadas con verduras (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo) Filete de merluza con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales ECO (12) Flamenguín casero de fiambre de pavo y queso con ensalada (1,3,6,7) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave. (sin carne de cerdo) (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Pollo a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y leche (7)	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y patata (12) Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones tricolor a la carbonara con nata y cebollita (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
25	26	27	28	29



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



grupo_servicatering

ayre

CEIP - MARZO 2024

Menú sin huevo

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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga.

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

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Salchichas de pavo guarnición de ensalada (6)

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

15

Arroz con salsa de tomate casera.

Filete de Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4)

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

22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Filete de pollo al horno con ensalada de la huerta

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

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y leche (7)	Macarrones a la española (esp.sin alergenoss)(con tomate, chorizo y orégano) Filete de merluza al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Filete de pollo con ajo y perejil a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con arroz (4) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4) Salchichas de pavo guarnición de ensalada (6) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo) Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4) Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales ECO (12) Flamenguín de york y queso casero esp.sin alergenoss con ensalada (harina de maíz, 7) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenoss) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera. Filete de Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y leche (7)	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE,pimientos) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Espaguetis (esp.sin alergenoss) a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (6,7) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Filete de pollo al horno con ensalada de la huerta Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
25	26	27	28	29



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

grupo_servicatering

ayre

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - MARZO 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**.



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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

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

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

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

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4)

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

22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)

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

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y leche (7)	Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano) Filete de merluza al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	<u>Panaché de verduras (sin guisantes)</u> Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con pimientos asados (4) Fruta de temporada	 Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
11	12	13	14	15
Patatas quisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo) (sin guisantes) Filete de merluza con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales ECO (12) (sin guisantes) Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) 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) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y leche (7)	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada	<u>Puré de verduras y patata (12) (sin guisantes)</u> <u>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (sin guisantes) (1,6,12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Macarrones tricolor a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
25	26	27	28	29



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



grupo_servicatering

ayre

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - MARZO 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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

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

8

Potaje de garbanzos con y espinacas

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

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

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Sajonia al horno con ensalada

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


22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3)

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

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
<p><u>Coliflor Orly casera (harina de maíz)</u></p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)</p> <p><u>Salchichas de pavo con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (6)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas ECO estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)</p> <p><u>Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)</p> <p><u>Pollo a la naranja con arroz</u></p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p><u>Potaje de garbanzos con y espinacas</u></p> <p>Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)</p> <p>Fruta de temporada y Postre lácteo (7)</p>
11	12	13	14	15
<p>Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)</p> <p><u>Filete de pollo con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Puré de verduras naturales ECO (12)</p> <p><u>Flamenguín casero de fiambre de pavo y queso con ensalada (1,3,6,7)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)</p> <p><u>Sajonia al horno con ensalada</u></p> <p>Fruta de temporada y Postre lácteo (7)</p>
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
<p>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Sopa de caldo de verduras con arroz</p> <p><u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de verduras y patata (12)</p> <p>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones tricolor a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10)</p> <p><u>Filete de pollo en salsa de pimiento y tomate</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3)</u></p> <p>Fruta de temporada y Postre lácteo (7)</p>
25	26	27	28	29



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

grupo_servicatering

ayre

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 Waldorf Falafel casero con salsa de yogur
Calamares en salsa americana con guisantes	Ensalada Caprese Ailitas de pollo a la barbacoa	Huevos rellenos de atún con ensalada	Espárragos trigueros Chuletas de cerdo a la miel y mostaza	Bocados enrollados de pizza caseros al gusto
Quiche de calabacín con ensalada	Salmón en salsa de leche de coco con arroz	Berenjenas rellenas de gambas y verduras	Ensalada de escarola, nueces y granada Tortilla francesa	Nachos con guacamole casero, pollo mechado, queso y jalapeños
Solomillo de pavo con espinacas a la crema	Ensalada panzanella Gallitos al limón	Huevos a la plancha con pisto	Crepes de salmón y champiñones con ensalada	NO LECTIVO
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	VACACIONES	VACACIONES

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 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



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

