

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - SEPTIEMBRE 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.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|--|
| 11 | 12 | 13 - Día Internacional del Chocolate | 14 | 15 |
| Macarrones con tomate frito casero (tomate, cebolla, ajo, sal) al orégano (1,3,6,10) Figuritas de pescado con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4) Fruta y leche (7) | Judías verdes rehogadas con ajo Salchichas de pavo con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada | Garbanzos ECO guisados (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa de atún claro con Lechuga (3,4) Fruta de temporada y pan integral | Crema de calabaza y zanahoria (12) (calabaza, zanahoria, patata, aceite de oliva y sal) Filete de pollo a las finas hierbas c/patata panadera (12) Fruta de temporada | Arroz Tres Delicias (salteado con zanahoria, maíz, guisantes) Fil. de platija empanada con ensalada de lechuga, tomate en gajos y maíz (1,4) Postre lácteo (7) |
| kcal 658 Lip 18,7 Prot 32,9 HdC 90 | kcal 576 Lip 14,0 Prot 32,1 HdC 55 | kcal 596 Lip 18,0 Prot 24,1 HdC 84 | kcal 649 Lip 23,3 Prot 37,0 HdC 98 | kcal 561 Lip 20,4 Prot 41,6 HdC 53 |
| 18 | 19 | 20 - JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIANA | 21 - Día Internacional de la Paz | 22 - ¡Bienvenido Otoño! |
| Lentejas ECO a la hortelana (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) Revuelto (huevo) de queso c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,7) Fruta y leche (7) | Puré de calabacín y puerro (12) (calabacín, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa (pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) con patatitas (1,6,12) Fruta de temporada | Paella vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla) Fil. caballa al horno con ensalada de lechuga y tomate aliñada con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral | Guisantes rehogados con cebollita Pollo al ajillo (guisado con ajitos y perejil) con puré de patata (7,12) Fruta de temporada | Sopa de picadillo casera (fideos ECO (codillo, jamón, gallina, huesos espinazo) (1,3,6,10) Lomitos de rape a la andaluza c/gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Postre lácteo (7) |
| kcal 560 Lip 26,5 Prot 23,6 HdC 57 | kcal 650 Lip 20,8 Prot 23,9 HdC 92 | kcal 624 Lip 25,6 Prot 23,1 HdC 100 | kcal 605 Lip 27,4 Prot 28,3 HdC 61 | kcal 530 Lip 14,2 Prot 45,0 HdC 55 |
| 25 | 26 - Día Mundial de la Salud Ambiental | 27 | 28 - Día Marítimo Mundial | 29 - Día Mundial del Corazón |
| Patatas guisadas c/verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Lomo de Saxonía al horno con ensalada de lechuga y maíz (aliñada con AOVE) Fruta y leche (7) | Judías blancas estofadas a la campesina (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Croquetas de bacalao c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (1,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos y ac. de oliva Tortilla española (patata, cebolla, huevo) con ens. de lechuga y zanahoria rallada (3,12) Fruta de temporada y pan integral | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada | Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Fil. de merluza a la marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón) con zanahorias baby salteadas (4) Postre lácteo (7) |
| kcal 534 Lip 19,0 Prot 22,7 HdC 68 | kcal 686 Lip 14,4 Prot 38,3 HdC 101 | kcal 680 Lip 24,9 Prot 21,9 HdC 92 | kcal 517 Lip 19,8 Prot 13,2 HdC 71 | kcal 685 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102 |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

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 |
| | | | | | | | | | | | | | |



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

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

VACACIONES

Crema de calabaza
Tortilla de patatas
--
Huevo: pavo

Pasta salteada con
ajito y perejil
Gallo a la plancha
con limón
--
Pescado: pavo

Crema de zanahoria
con jengibre y
cúrcuma
Calamares
--
Pescado: pollo

VUELTA AL COLE

Sopa de arroz
Merluza al vapor
--
Pescado: pavo

Brócoli gratinado
Alitas de pollo al
horno

Braseado de
verduras
Revuelto de queso
--
Huevo: ternera

Champiñones
Salmón a la naranja
--
Pescado: cerdo

Ensalada Griega
Filete de ternera con
ajitos

Ensalada verde
Quiché Lorraine

Bacalao con chips de
patatas, boniato,
berenjena y
calabacín al horno

Ensalada de tomate
y queso fresco
Filete de pollo a la
plancha

Berenjenas rellenas
de carne picada y
verduras

Puré de verduras
Salmón al horno
--
Pescado: ternera

Arroz 3 delicias
Filete de pollo a las
finas hierbas

Tacos de carne
mechada con
guacamole

Ensalada César
completa

Pisto
Huevos plancha
--
Huevo: cerdo

Ensalada Waldorf
Pannini casero



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

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

