

CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - ENERO 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.

LUNES		MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES											
1		2				3				4				5											
										<h2>VUELTA AL COLE</h2>															
8		9				10								11				12							
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera		Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo				Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)				Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)				Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6)											
Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)				Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)				Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)				Muslitos de pollo al curry suave con ensalada											
Fruta en su jugo (piña o melocotón)		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada				Fruta de temporada y Postre lácteo (7)											
kcal 725	Lip 16,6	Prot 30,1	HdC 114	kcal 731	Lip 40,6	Prot 35,8	HdC 56	kcal 640	Lip 20,7	Prot 21,7	HdC 92	kcal 785	Lip 27,9	Prot 31,6	HdC 102	kcal 736	Lip 20,5	Prot 89,1	HdC 49						
15 - Día Mundial del Helado de fresa		16				17				18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN				19- Día de las Palomitas de maíz											
Judías verdes rehogadas con ajito		Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo)				Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)				Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10)				Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)											
Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)		Filete de merluza al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)				Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6)				Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14)				Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)											
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada				Fruta de temporada y Postre lácteo (7)											
kcal 615	Lip 35,3	Prot 37,3	HdC 37	kcal 619	Lip 20,1	Prot 31,4	HdC 78	kcal 618	Lip 18,2	Prot 29,5	HdC 84	kcal 731,71	Lip 20,7	Prot 37,7	HdC 99	kcal 728,68	Lip 27,4	Prot 55,8	HdC 65						
22		23				24 - Día Internacional de la Educación				25				26 - Día Mundial de la Educación Ambiental											
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)		Brócoli rehogado con ajitos				Arroz con salsa de tomate casera				Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)				Crema de calabacín y puerros (12)											
Revuelto de huevo con ensalada de lechuga (3)		Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12)				Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)				Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)				Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14)											
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada				Fruta de temporada y Postre lácteo (7)											
kcal 620	Lip 19,3	Prot 35,0	HdC 76	kcal 475	Lip 14,8	Prot 31,8	HdC 53	kcal 653	Lip 15,3	Prot 28,6	HdC 100	kcal 785	Lip 27,9	Prot 31,6	HdC 102	kcal 701,64	Lip 33,5	Prot 15,2	HdC 85						
29		30 - Día del Croissant				31 - Día Internacional de la Cebrá				Ingredientes ecológicos Pecosos 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															
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10)		Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)				Menestra de verdura rehogada con tomate																			
Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)		Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)				Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)																			
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral																			
kcal 734	Lip 24,5	Prot 47,3	HdC 81	kcal 660	Lip 19,8	Prot 21,0	HdC 99	kcal 538	Lip 19,0	Prot 30,9	HdC 61														

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 - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita Bacalao con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (4,12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de caldo de verduras con fideos ECO (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria (12) Fruta de temporada	Arroz 2 delicias (zanahoria, maíz) Merluza al horno (4) con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Limanda en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (4,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de merluza al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de caldo de verduras con fideos (1,3,6,10) Merluza al horno con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (4) Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Revuelto de huevo con ensalada de lechuga (3) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Limanda a la Andaluza con patatas dado (1,4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de caldo de verduras con fideos ECO (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Merluza a la naranja con puré de patata (4,7,12) Fruta de temporada y pan integral	DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Crustáceos Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/caceros	

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

grupo_servicatering

CEIP FERNANDO DE ALARCON - ENERO 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	<u>Puré de verduras sin legumbre</u> Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) 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 , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	 Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de merluza al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Postre lácteo (7) 
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<u>Puré de verduras sin legumbre</u> Revuelto de huevo con ensalada de lechuga (3) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) 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 , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta de temporada 	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral 	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 Altramuces Moluscos cáscaras	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

 grupo_servicatering



CEIP FERNANDO DE ALARCÓN - ENERO 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Salchichas de pavo con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (6,12)	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) 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 , zanahoria, ave (sin carne de cerdo)(12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de merluza al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Merluza al horno con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (4) Fruta de temporada	Patatas quisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Revuelto de huevo con ensalada de lechuga (3) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) 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 , zanahoria, ave (sin carne de cerdo)(12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Filete de pollo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral	 <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos Cáscara</p>	

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

CEIP FERNANDO DE ALARCON - ENERO 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	<u>Brócoli salteado con cebollita y fiambre de pavo</u> Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	<u>Puré de verduras sin legumbre</u> Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) 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 , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de merluza al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<u>Puré de verduras sin legumbre</u> Revuelto de huevo con ensalada de lechuga (3) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) 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 , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescado sostenible </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> 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 Altramuces Moluscos cáscaras </div>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta de temporada	<u>Menestra de verdura sin legumbre rehogada con tomate</u> Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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 - ENERO 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera <u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</u> Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>Tortilla francesa c/ens. Lechuga y tomate (3)</u> 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 , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de verduras, cebolla, tomate, puerro, ajo) <u>Lacón con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</u> Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) <u>Filete de pollo al horno con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u> Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) <u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, AOVE y orégano</u> Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Revuelto de huevo con ensalada de lechuga (3) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera <u>Lacón al horno c/maíz y zanahoria</u> 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 , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) <u>Filete de pollo y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3)</u> Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	 <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras</p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Pollo al horno con ensalada aderezada con <u>chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE)</u> Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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

 grupo_servicatering

