

CEIP FERNANDO DE ALARCON - OCTUBRE 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																									
2		3				4 - Día Mundial de la Empanada				5				6																									
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)		Arroz blanco con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)				Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)				Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)				Fideuá hortelana (zanahoria, guisantes, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,3,6,10)																									
Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)		Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, AOVE				Empanada casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)				Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno con gajos de tomate aderezados con orégano (6,12)				Filete de merluza adobados caseros con ensalada de lechuga, maíz (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	720	Lip	20.1	Prot	51.0	HdC	84	kcal	618	Lip	31.7	Prot	25.0	HdC	58	kcal	649	Lip	28.9	Prot	14.7	HdC	83	kcal	673	Lip	20.3	Prot	25.2	HdC	98	kcal	671	Lip	24.5	Prot	37.8	HdC	75
9		10 - Día de la Salud Mental				11 - Día Mundial del Huevo				12				13																									
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo)		Puré de verduras naturales (12)				Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12)																																	
Magro de cerdo guisado con tomate (casero)		Bacalao al horno con refrito de ajo y pimientos rojos asados (1,3,4,6,10)				Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)																																	
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral																																	
kcal	715	Lip	25.1	Prot	36.9	HdC	110	kcal	611	Lip	15.6	Prot	20.4	HdC	97	kcal	665	Lip	23.5	Prot	51.5	HdC	62																
16 - Día Mundial del Pan		17				18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza				19				20 - Día Internacional del Chef																									
Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)		Crema de calabacín y puerro (12) (calabacín, puerro, patata, aceite de oliva y sal)				Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, patata, fideos ECO) (1,3,6,10)				Coliflor Orly casera (1)				Arroz caldoso con verduras (j.verde, zanahoria, puerro, cebolla)																									
Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14)		Filete de rape a la vizcaína con pimientos rojos asados (1,3,4,6,10)				Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)				Pollo al chilindrón (pimiento rojo, verde, cebolla, tomate, taquitos de jamón, pimienta) con patatas dado (12)				Abadejo en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (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	674	Lip	20.6	Prot	41.4	HdC	81	kcal	654	Lip	11.8	Prot	24.0	HdC	63	kcal	685	Lip	27.9	Prot	31.6	HdC	102	kcal	627	Lip	22.0	Prot	44.1	HdC	63	kcal	723	Lip	15.2	Prot	45.5	HdC	101
23		24 -JORNADA SICILIANA				25				26				27																									
Patatas guisadas con verduras (12)		Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10)				Brócoli salteado con ajitos				Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)				Puré de verduras naturales (12)																									
Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada		Merluza a la Siciliana (al horno con aceitunas sin hueso, berenjena y tomate) (4)				Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas				Tortilla francesa con ens. De tomate natural (3)				Platija empanada con arroz integral rehogado (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	706	Lip	28.7	Prot	35.1	HdC	77	kcal	684	Lip	28.7	Prot	30.8	HdC	101	kcal	638	Lip	28.4	Prot	26.6	HdC	69	kcal	662	Lip	16.0	Prot	32.7	HdC	47	kcal	614	Lip	17.8	Prot	18.1	HdC	95
30		31																																					
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)		Guisantes rehogados con cebolla																																					
Tortilla francesa con pisto casero (calabacín, pimiento verde, rojo, berenjena, cebolla, tomate) (3)		Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12)																																					
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada																																					
kcal	693	Lip	20.0	Prot	56.7	HdC	71	kcal	662	Lip	24.1	Prot	35.3	HdC	76																								

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Valoración realizada para la franja de edad de entre 6-9 años.

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

Ingredientes ecológicos
 Pescado sostenible
 Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
 Productos integrales
 GASTRONOMÍA LOCAL
 Producción DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1234567891011121314

1. Gluten 2. Crustáceos 3. Huevos 4. Pescado 5. Cacahuate 6. Soja 7. Leche 8. Frutas 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Sulfitos 13. Altramuces 14. Moluscos (cáscaras)

CEIP FERNANDO DE ALARCON - OCTUBRE 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4 - Día Mundial de la Empanada	5	6
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa con loncha de queso (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz blanco con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) <u>Pescadilla al horno con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, AOVE (4)</u> Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Empanada casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) <u>Tortilla francesa con gaïos de tomate aderezados con orégano (3,12)</u> Fruta de temporada	Fideuá hortelana (zanahoria, guisantes, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,3,6,10) Filete de merluza adobados caseros con ensalada de lechuga, maíz (1,4) Postre lácteo (7)
9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo	12	13
Arroz Dos Delicias (salteado con zanahoria, maíz) <u>Merluza al horno con tomate (casero)</u> Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales (12) Bacalao al horno con refrito de ajo y pimientos rojos asados (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	FESTIVO	NO LECTIVO
16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza	19	20 - Día Internacional del Chef
Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerro (12) (calabacín, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Filete de rape a la vizcaína con pimientos rojos asados (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	<u>Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)</u> <u>Garbanzos con verduras y patata (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Coliflor Orly casera (1) <u>Tortilla francesa con patatas dado (3,12)</u> Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduras (j.verde, zanahoria, puerro, cebolla) Abadejo en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (4) Postre lácteo (7)
23	24 -JORNADA SICILIANA	25	26	27
Patatas guisadas con verduras (12) <u>Tortilla francesa c/ens.de lechuga y zanahoria rallada (3)</u> Fruta y leche (7)	<u>Espaguetis con nata, pimienta negra (1,3,6,7,10)</u> Merluza a la Siciliana (al horno con aceitunas sin hueso, berenjena y tomate) (4) Fruta de temporada	Brócoli salteado con ajitos <u>Bacalao al horno con patatas panaderas (4,12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla francesa con ens. De tomate natural (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Platija empanada con arroz integral rehogado (1,4) Postre lácteo (7)
30	31			
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla francesa con pisto casero (calabacín, pimiento verde, rojo, berenjena, cebolla, tomate) (3) Fruta y leche (7)	Guisantes rehogados con cebolla <u>Pescadilla con patatitas (4,12)</u> Fruta de temporada			



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Coco/nuez	Suje	Leche	Frutos	Alho	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Almendra	Moluscos



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

CEIP FERNANDO DE ALARCON - OCTUBRE 2023

Menú sin fruta ni 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4 - Día Mundial de la Empanada	5	6
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa con loncha de queso (3,7) Postre lácteo (7)	Arroz blanco con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, AOVE Postre lácteo (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Empanada casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Hamburguesa de ternera (burguer meat) al horno con gajos de tomate aderezados con orégano (6,12) Postre lácteo (7)	Fideuá hortelana (zanahoria, guisantes, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,3,6,10) Filete de merluza adobados caseros con ensalada de lechuga, maíz (1,4) Postre lácteo (7)
9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo) Magro de cerdo guisado con tomate (casero) Postre lácteo (7)	Puré de verduras naturales (12) Bacalao al horno con refrito de ajo y pimientos rojos asados (1,3,4,6,10) Postre lácteo (7)	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Postre lácteo (7)	FESTIVO	NO LECTIVO
16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza	19	20 - Día Internacional del Chef
Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14) Postre lácteo (7)	Crema de calabacín y puerro (12) (calabacín, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Filete de rape a la vizcaína con pimientos rojos asados (1,3,4,6,10) Postre lácteo (7)	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) Postre lácteo (7)	Coliflor Orly casera (1) Pollo al chilindrón (pimiento rojo, verde, cebolla, tomate, taquitos de jamón, pimienta) con patatas dado (12) Postre lácteo (7)	Arroz caldoso con verduras (j.verde, zanahoria, puerro, cebolla) Abadejo en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (4) Postre lácteo (7)
23	24 -JORNADA SICILIANA	25	26	27
Patatas guisadas con verduras (12) Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo (7)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10) Merluza a la Siciliana (al horno con aceitunas sin hueso, berenjena y tomate) (4) Postre lácteo (7)	Brócoli salteado con ajitos Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas Postre lácteo (7)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla francesa con ens. De tomate natural (3) Postre lácteo (7)	Puré de verduras naturales (12) Platija empanada con arroz integral rehogado (1,4) Postre lácteo (7)
30	31			
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla francesa con pisto casero (calabacín, pimiento verde, rojo, berenjena, cebolla, tomate) (3) Postre lácteo (7)	Guisantes rehogados con cebolla Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Postre lácteo (7)			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Valoración realizada para la franja de edad de entre 6-9 años.

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 Cereales Huevos Pescado Cacahute Soja Leche Frutos Ácido Maltado Sésamo Sulfitos Alérgenos Molinos Lácteos

CEIP FERNANDO DE ALARCON - OCTUBRE 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4 - Día Mundial de la Empanada	5	6
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa con loncha de queso (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz blanco con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, AOVE Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)  Empanada casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Hamburguesa de ternera (burguer meat) al horno con gajos de tomate aderezados con orégano (6,12) Fruta de temporada	Fideuá hortelana (zanahoria, guisantes, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,3,6,10) Filete de merluza adobados caseros con ensalada de lechuga, maíz (1,4) Fruta de temporada y postre lácteo (7)
9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo) <u>Salchichas de pavo quisado con tomate (casero) (6)</u> Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales (12) Bacalao al horno con refrito de ajo y pimientos rojos asados (1,3,4,6,10)  Fruta de temporada	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)  Fruta de temporada y pan integral		
16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza	19	20 - Día Internacional del Chef
Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14)  Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerro (12) (calabacín, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Filete de rape a la vizcaína con pimientos rojos asados (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	<u>Sopa (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</u>  <u>Complemento: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Coliflor Orly casera (1) Pollo al chilindrón (pimiento rojo, verde, cebolla, tomate, taquitos de jamón, pimienta) con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduras (j.verde, zanahoria, puerro, cebolla) Abadejo en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (4)  Fruta de temporada y postre lácteo (7)
23	24 -JORNADA SICILIANA	25	26	27
Patatas guisadas con verduras (12) <u>Huevos revueltos c/ens.de lechuga y zanahoria rallada (3)</u> Fruta y leche (7)	<u>Espaguetis con nata y pimienta negra (1,3,6,7,10)</u> Merluza a la Siciliana (al horno con aceitunas sin hueso, berenjena y tomate) (4)  Fruta de temporada	Brócoli salteado con ajitos Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla francesa con ens. De tomate natural (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Platija empanada con arroz integral rehogado (1,4) Fruta de temporada y postre lácteo (7)
30	31	     		
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla francesa con pisto casero (calabacín, pimiento verde, rojo, berenjena, cebolla, tomate) (3) Fruta y leche (7)	Guisantes rehogados con cebolla Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada	<div style="text-align: right;"> DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten, Anísicón, Huesos, Pescado, Cacahuetes, Soja, Leche, Frutos, Ajo, Mostaza, Sésamo, Sulfitos, Alérgenos, Moluscos, Cebolla </div>		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Valoración realizada para la franja de edad de entre 6-9 años.

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

 grupo_servicatering

CEIP FERNANDO DE ALARCON - OCTUBRE 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4 - Día Mundial de la Empanada	5	6
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa con loncha de queso (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz blanco con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, AOVE Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)  Empanada casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Hamburguesa de ternera (burguer meat) al horno con gajos de tomate aderezados con orégano (6,12) Fruta de temporada	Fideuá hortelana (zanahoria, guisantes, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,3,6,10) Filete de merluza adobados caseros con ensalada de lechuga, maíz (1,4) Fruta de temporada y postre lácteo (7)
9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo) Magro de cerdo guisado con tomate (casero) Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales (12) (sin brócoli) Bacalao al horno con refrito de ajo y pimientos rojos asados (1,3,4,6,10)  Fruta de temporada	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)  Fruta de temporada y pan integral		
16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza	19	20 - Día Internacional del Chef
Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14)  Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerro (12) (calabacín, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Filete de rape a la vizcaína con pimientos rojos asados (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	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 y pan integral	Coliflor Orly casera (1) Pollo al chilindrón (pimiento rojo, verde, cebolla, tomate, taquitos de jamón, pimienta) con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduras (j.verde, zanahoria, puerro, cebolla) Abadejo en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (4)  Fruta de temporada y postre lácteo (7)
23	24 -JORNADA SICILIANA	25	26	27
Patatas guisadas con verduras (12) Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada Fruta y leche (7)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10) Merluza a la Siciliana (al horno con aceitunas sin hueso, berenjena y tomate) (4)  Fruta de temporada	Verduras salteadas Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderadas Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla francesa con ens. De tomate natural (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) (sin brócoli) Platija empanada con arroz integral rehogado (1,4) Fruta de temporada y postre lácteo (7)
30	31	     		
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla francesa con pisto casero (calabacín, pimiento verde, rojo, berenjena, cebolla, tomate) (3) Fruta y leche (7)	Guisantes rehogados con cebolla Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada	<div style="text-align: center;"> <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten, Anísicel, Huesos, Pescado, Cacahuetes, Soja, Leche, Frutos, Ajo, Mostaza, Sésamo, Sulfitos, Alérgenos, Moluscos, Adosare</p> </div>		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Valoración realizada para la franja de edad de entre 6-9 años.

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

