CEIP LUIS SOLANA – 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**.

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

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) Bacalao en salsa verde con guisantes (4) 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 Postre **lácteo (7)**
kcal 700 · Líp 16,8 · Prot 34,0 · HdC 103	kcal 785,23 · Líp 27,9 · Prot 31,6 · HdC 102

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
5	**6**	**7**
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) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Arroz con tomate Ragout de ternera en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan integral
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
12	**13**	**14 - San Valentín**
NO LECTIVO		Brócoli rehogado Filete de pollo empanado con patatas dado (1,6,10) Fruta de temporada y pan integral
		kcal 785 · Líp 27,9 · Prot 31,6 · HdC 102
19	**20 - Día Intarnacional del Gato**	**21 - Jornada Gastronómica China**
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4) Fruta y **leche (7)**	Lentejas **ECO** campesinas (zanahoria, p.m. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada y pan integral
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
26 - Día Mundial del Pistacho	**27 - Día del Cocido**	**28**
Crema de calabacín y puerro (12) Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14) 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
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

JUEVES	VIERNES
8	**9**
Puré de verduras naturales **ECO** (12) Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajito Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
kcal 591 · Líp 15,3 · Prot 30,3 · HdC 83	kcal 696 · Líp 18,1 · Prot 53,9 · HdC 79
15	**16 - Día de la Fabada**
Crema de calabaza y zanahoria (12) Pescado 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) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
kcal 540,71 · Líp 19,7 · Prot 32,5 · HdC 58	kcal 652,13 · Líp 20,6 · Prot 21,0 · HdC 96
22	**23**
Puré de verduras naturales **ECO** (12) Pez San Pedro a la Andaluza con ensalada lechuga y zanahoria (1,4) Fruta de temporada	Patatas guisadas en salsa verde (con guisantes) (12) Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y oréaano (1,6,7,12) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
kcal 570 · Líp 23,0 · Prot 17,1 · HdC 74	kcal 770 · Líp 22,8 · Prot 52,5 · HdC 89
29	
Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo) Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada	
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…

grupo_servicatering · aYre

CEIP LUIS SOLANA – 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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

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) Pollo en salsa verde con guisantes 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 Postre **lácteo (7)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	**6**	**7**	**8**	**9**
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) Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Arroz con tomate Ragout de ternera en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Salchichas de pavo c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,6,10) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajito Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
12	**13**	**14 - San Valentín**	**15**	**16 - Día de la Fabada**
NO LECTIVO		Brócoli rehogado Filete de pollo empanado con patatas dado (1,6,10) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabaza y zanahoria (12) Salchichas de pavo con ensalada de lechuga (6) Fruta de temporada	Judías blancas **ECO** estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
19	**20 - Día Intarnacional del Gato**	**21 - Jornada Gastronómica China**	**22**	**23**
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de pollo al horno con calabacín orly casera (1) 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, embutido de pavo)(6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Cinta de lomo a la plancha con ensalada lechuga y zanahoria Fruta de temporada	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 y Postre **lácteo (7)**
26 - Día Mundial del Pistacho	**27 - Día del Cocido**	**28**	**29**	
Crema de calabacín y puerro (12) Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6) 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) Lacón al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso Fruta de temporada	

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

grupo_servicatering

CEIP LUIS SOLANA – 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	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

JUEVES	VIERNES
1 - Día Mundial del Galgo	**2 - Día Mundial de La Crêpe**
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) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	**6**	**7**	**8**	**9**
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 (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 Bacalao en salsa con verduritas (4) Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajito Caballa con tomate y patatas panadera (4,12) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
12	**13**	**14 - San Valentín**	**15**	**16 - Día de la Fabada**
NO LECTIVO		Brócoli rehogado Merluza rebozada con patatas dado (1. 3.4,12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabaza y zanahoria (12) Pescado 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) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
19	**20 - Día Intarnacional del Gato**	**21 - Jornada Gastronómica China**	**22**	**23**
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera (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	Arroz frito chino (zanahoria, maíz) Bacalao al horno con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Pez San Pedro a la Andaluza con ensalada lechuga y zanahoria (1,4) Fruta de temporada	Patatas guisadas en salsa verde (con guisantes) (12) Merluza al horno con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
26 - Día Mundial del Pistacho	**27 - Día del Cocido**	**28**	**29**	
Crema de calabacín y puerro (12) Croquetas de bacalao c/ens. 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 Merluza a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras) Filete de caballa al horno con ensalada murciana de 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 LUIS SOLANA – FEBRERO 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

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) (sin guisantes) Bacalao en salsa verde con verduras salteado (4) 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 Postre **lácteo (7)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	**6**	**7**	**8**	**9**
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) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Arroz con tomate Ragout de ternera en salsa con verduritas (sin guisantes) Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajito Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
12	**13**	**14 - San Valentín**	**15**	**16 - Día de la Fabada**
NO LECTIVO		Brócoli rehogado Filete de pollo empanado con patatas dado (1,6,10) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabaza y zanahoria (12) Pescado 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) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
19	**20 - Día Intarnacional del Gato**	**21 - Jornada Gastronómica China**	**22**	**23**
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (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	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Pez San Pedro a la Andaluza con ensalada lechuga y zanahoria (1,4) Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (sin guisantes) (12) Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
26 - Día Mundial del Pistacho	**27 - Día del Cocido**	**28**	**29**	
Crema de calabacín y puerro (12) Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14) 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	Verduras salteadas (sin guisantes) 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) (sin guisantes) Filete de caballa al horno con ensalada murciana de 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 LUIS SOLANA – FEBRERO 2024

Menú sin lactosa

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

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) Bacalao en salsa verde con guisantes (4) 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 temportada y Postre **de soja (6)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	**6**	**7**	**8**	**9**
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 **bebida de soja (6)**	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo) Pez San Pedro rebozado con ensalada (1, 3,4) Fruta de temporada	Arroz con tomate Ragout de ternera en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajito Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12) Fruta de temportada y Postre **de soja (6)**
12	**13**	**14 - San Valentín**	**15**	**16 - Día de la Fabada**
NO LECTIVO		Brócoli rehogado Filete de pollo empanado con patatas dado (1,6,10) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabaza y zanahoria (12) Pescado 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) Fruta de temportada y Postre **de soja (6)**
19	**20 - Día Intarnacional del Gato**	**21 - Jornada Gastronómica China**	**22**	**23**
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4) Fruta y **bebida de soja (6)**	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, embutido de pavo)(6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Pez San Pedro a la Andaluza con ensalada lechuga y zanahoria (1,4) Fruta de temporada	Patatas guisadas en salsa verde (con guisantes) (12) Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano Fruta de temportada y Postre **de soja (6)**
26 - Día Mundial del Pistacho	**27 - Día del Cocido**	**28**	**29**	
Crema de calabacín y puerro (12) Bacalao al horno c/ens. maíz y zanahoria (4) Fruta y **bebida de soja (6)**	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) Filete de caballa al horno con ensalada murciana de 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 LUIS SOLANA – FEBRERO 2024

Menú sin gluten

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

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) Bacalao en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	**6**	**7**	**8**	**9**
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) Pez San Pedro rebozado con ensalada (harina de maíz,3,4) Fruta de temporada	Arroz con tomate Ragout de ternera en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Merluza al limón c/pasta esp.sin alergenos rehogada con ajito y perejil (4) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajito Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
12	**13**	**14 - San Valentín**	**15**	**16 - Día de la Fabada**
NO LECTIVO		Brócoli rehogado Filete de pollo empanado con patatas dado (harina de maíz, 3,12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabaza y zanahoria (12) Pescado 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) Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
19	**20 - Día Intarnacional del Gato**	**21 - Jornada Gastronómica China**	**22**	**23**
Macarrones (esp.sin alergenos) con salsa de tomate casera y chorizo Salmón al horno con calabacín orly casera (harina de maíz,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	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Pez San Pedro a la Andaluza con ensalada lechuga y zanahoria (harina de maíz,4) Fruta de temporada	Patatas guisadas en salsa verde (con guisantes) (12) Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**
26 - Día Mundial del Pistacho	**27 - Día del Cocido**	**28**	**29**	
Crema de calabacín y puerro (12) Bacalao al horno c/ens. maíz y zanahoria (4) Fruta y **leche (7)**	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Panaché de verduras al ajo arriero Albóndigas de ternera esp.sin alergenos a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo) Filete de caballa al horno con ensalada murciana de 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