










CEIP CAM - FEBRERO 2021

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 -Día de la Marmota	3	4 - Día Internacional Contra el Cáncer	5
Espirales con tomate y queso (1,3,7) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Judías blancas estofadas con verduras (12) Tortilla francesa de york con ensalada (3,6) Fruta de temporada 	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo en pepitoria con patatas fritas (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4) Fruta de temporada 	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral Lácteo
8	9	10 - Día Mundial de las Legumbres	11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia	12 - Año nuevo chino
Lentejas a la campesina (12) Huevos fritos con pisto (3) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada y leche	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)  Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas  Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14) Fruta de temporada	Arroz chino 3 delicias con gambas, tortilla, guisantes y york (2,3,6)  Cerdo agridulce (6,12) Lácteo
15 - Día Internacional del Niño con Cáncer	16	17	18	19
Puré de verduras y hortalizas (12)  Albóndigas de ternera con champiñone (6,12) Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo (12) Huevos villarroy c/gajos de tomate (1,3,6,7) Fruta de temporada	Fideuá mixta (verduras y carne) (1,3) Fil. De merluza al horno con jardinera (4) Fruta de temporada y pan integral	Panaché de verduras al ajo arriero Ragout de pavo con jardinera y panadera (12) Fruta de temporada	 FESTIVO
22	23	24	25	26 - Día Mundial del Pistacho
FESTIVO 	Arroz con tomate Croquetas de bacalao con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado Pollo asado al limón con patatas fritas (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas con bechamel gratinadas (1,6,7,12) Tortilla de gambas con ensalada (2,3) Lácteo 

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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