








## CEIP CAM - ENERO 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	5	6
 <h1 style="font-size: 2em; color: purple;">FELIZ AÑO 2023</h1>				
9	10	11	12	13
Arroz con tomate Boquerones c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6) Fruta en almíbar	Judías verdes salteadas Albóndigas ternera al azafrán con patatas deluxe (1,6,7,9,12) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada y <b>pan integral</b>	Sopa casera de ave (1,3,6,10) Bacalao a la Bilbaína con refrito de ajo y panadera (4,12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Pollo al curry suave con pocito de arroz integral <b>Lácteo</b>
16 - Día Internacional de las croquetas	17	18	19 - Día Mundial de la nieve	20 - Día de los pingüinos
Panaché rehogada Lomo de sajonia a la portuguesa Fruta de temporada y <b>leche</b>	Espaguetis integrales boloñesa (1,3) Fritada de pollo con ensalada mediterránea (lechuga, maíz, atún y zanahoria) (1,4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla española con ensalada de tomate, aceite de olive virgen y orégano (3) Fruta de temporada y <b>pan integral</b>	Sopa de arroz Ragout de pollo en salsa con patatitas (12) Fruta de temporada	Patatas Riojanas (12) Caella con salsa de tomate casera y ensalada (4) <b>Lácteo</b>
23	24	25	26	27
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Huevos villarroy con ensalada variada de lechugas (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Guisantes salteados con cebollita Magro de cerdo con jardinera y patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (3,6) Fil. De merluza al ajillo suave c/ens. De lechuga (4) Fruta de temporada y <b>pan integral</b>	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza, boniato y zanahoria (12) Empanada casera de pisto y atún claro al horno con ensalada (1,3,4) <b>Lácteo</b>
30 - Día Mundial del Croissant	31 - Jornada Gastronómica: AMERICAN TUESDAY			
Brócoli rehogado con ajito y pimentón Hamburguesa mixta c/ensalada 4 estaciones (lechuga, col, zanahoria y maíz) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Mac and cheese (1,3,6,7,10) Pejerrey sobre salsa suave americana con guisantes (1,4) Fruta de temporada	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos         </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles         </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <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>		

### 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

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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