

















# CEIP - MAYO 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
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (12) Tortilla francesa de york (pavo) y ensalada de maíz y zanahoria rallada (3,6) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo al limón c/daditos de calabacín Fruta de temporada	Patatas guisadas con verdura (12) Lomitos de rape a la andaluza c/gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) <b>Lácteo</b> 
8	9 - Día de Europa 	10	11	12
Coliflor Orly casera (1) Hamburguesa mixta encebollada c/patatas a cuadro (6,12) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Puré de calabaza <b>ECO</b> y zanahoria (12)  Medallón de merluza en salsa verde con pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> a la hortelana (12) Tortilla de papas con pimientos verdes (3,12) <b>Lácteo</b>
kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC
15	16	17 - Día mundial del reciclaje 	18	19
Arroz 3 delicias (tortilla, zanahoria y pavo) (3,6) Croquetas de bacalao con ensalada de tomate (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Puré de verduras naturales (12) Chuleta de Sajonia con patatitas (12) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la campesina (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (1,3,6,10) Pescadilla a la marinera con zanahorias baby (2,4,14) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Pollo al ajillo con puré de patata (7,12) <b>Lácteo</b>
kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales 	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN 
Patatas a la Riojana (12) Fil. de merluza a la bilbaína con verduritas (4)  Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías verdes rehogadas con ajitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas (1,6,12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Puré de calabacín y puerros (12) Empanada casera de atún claro y pisto al horno c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Macarrones <b>SIN GLUTEN</b> con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (3) <b>Lácteo</b>
kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC
29 - Día de la salud digestiva	30	31 - JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	     	
Sopa de picadillo casera ( <b>fideos ECO</b> , 1,3,6,10) Bacalao al horno con refrito de ajo y zanahorias (4,2,14) Fruta de temporada y <b>leche</b> 	Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (12) Huevos villarroy con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (3) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) Fruta de temporada	<b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b> 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	
kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC	kcal   Lip   Prot   HdC		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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