

CEIP - SEPTIEMBRE 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.

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 Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
11		12		6		7		8 - Día de las Arepas	
Macarrones con tomate frito casero (tomate, cebolla, ajo, sal) al orégano (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas con ajito	Arroz blanco con salsa de tomate	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Arroz blanco con salsa de tomate		Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)		Puré de verduras naturales (12) (zanahoria, j.verdes, patatas, acelgas y calabacín)	
Bacalao en salsa bilbaína con zanahorias baby (4)	Lomo de cerdo en salsa con patatas dado (12)	Salchichas de pavo (6) con ensalada de maíz y zanahoria	Tortilla francesa de atún claro con Lechuga (3,4)	Salchichas de pavo (6) con ensalada de maíz y zanahoria		Tortilla francesa con loncha de york (3,6)		Figuritas de merluza con ens. Lechuga y tomate (1,4,6)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta en su jugo/almíbar	Fruta de temporada y pan integral	Fruta en su jugo/almíbar		Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
kcal 658 Lip 18,7 Prot 32,9 HdC 90	kcal 576 Lip 14,0 Prot 32,1 HdC 55	kcal 694 Lip 19,9 Prot 22,0 HdC 107	kcal 596 Lip 18,0 Prot 24,1 HdC 84	kcal 694 Lip 19,9 Prot 22,0 HdC 107		kcal 559 Lip 12,6 Prot 21,9 HdC 90		kcal 627 Lip 22,0 Prot 44,1 HdC 63	
18		19 - Día Mundial del Aperitivo		13 - Día Internacional del Chocolate		14		15	
Lentejas ECO a la hortelana (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva)	Puré de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Garbanzos ECO guisados (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Fil. caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4)	Garbanzos ECO guisados (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)		Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)		Arroz Tres Delicias (salteado con zanahoria, maíz, guisantes)	
Revuelto (huevo) de queso c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,7)	Albóndigas de ternera en salsa (pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) con patatitas (1,6,12)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento verde y ro, cebolla)	Fruta de temporada y pan integral	Tortilla francesa de atún claro con Lechuga (3,4)		Filete de pollo a las finas hierbas c/patata panadera (12)		Fil. de platija empanada con ensalada de lechuga, tomate en gajos y maíz (1,4)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
kcal 560 Lip 26,5 Prot 23,6 HdC 57	kcal 650 Lip 20,8 Prot 23,9 HdC 92	kcal 624 Lip 25,6 Prot 23,1 HdC 100	kcal 649 Lip 23,3 Prot 37,0 HdC 98	kcal 596 Lip 18,0 Prot 24,1 HdC 84		kcal 649 Lip 23,3 Prot 37,0 HdC 98		kcal 561 Lip 20,4 Prot 41,6 HdC 53	
25		26 - Día Mundial de la Salud Ambiental		20 - JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIANA		21 - Día Internacional de la Paz		22 - ¡Bienvenido Otoño!	
Patatas guisadas c/verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)	Judías blancas estofadas a la campesina (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Brócoli rehogado con ajitos y ac. de oliva	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Paella vegetal (zanahoria, pimiento verde y ro, cebolla)		Guisantes rehogados con cebollita		Sopa de picadillo casera (fideos ECO (codillo, jamón, gallina, huesos espinazo) (1,3,6,10)	
Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga y maíz (aliñada con AOVE)	Croquetas de bacalao c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (1,3,4,6,7,9,14)	Tortilla de papas (patata, cebolla, huevo) con ens. de lechuga y zanahoria rallada (3,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Fil. caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4)		Pollo al ajillo (guisado con ajitos y perejil) con puré de patata (7,12)		Lomitos de rape a la andaluza c/gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
kcal 534 Lip 19,0 Prot 22,7 HdC 68	kcal 686 Lip 14,4 Prot 38,3 HdC 101	kcal 680 Lip 24,9 Prot 21,9 HdC 92	kcal 517 Lip 19,8 Prot 13,2 HdC 71	kcal 624 Lip 25,6 Prot 23,1 HdC 100		kcal 605 Lip 27,4 Prot 28,3 HdC 61		kcal 530 Lip 14,2 Prot 45,0 HdC 55	
25		26 - Día Mundial de la Salud Ambiental		27		28 - Día Marítimo Mundial		29 - Día Mundial del Corazón	
Patatas guisadas c/verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)	Judías blancas estofadas a la campesina (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Brócoli rehogado con ajitos y ac. de oliva	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Judías blancas estofadas a la campesina (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)		Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)	
Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga y maíz (aliñada con AOVE)	Croquetas de bacalao c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (1,3,4,6,7,9,14)	Tortilla de papas (patata, cebolla, huevo) con ens. de lechuga y zanahoria rallada (3,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga y maíz (aliñada con AOVE)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Merluza a la marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón) con zanahorias baby salteadas (4)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
kcal 534 Lip 19,0 Prot 22,7 HdC 68	kcal 686 Lip 14,4 Prot 38,3 HdC 101	kcal 680 Lip 24,9 Prot 21,9 HdC 92	kcal 517 Lip 19,8 Prot 13,2 HdC 71	kcal 534 Lip 19,0 Prot 22,7 HdC 68		kcal 517 Lip 19,8 Prot 13,2 HdC 71		kcal 685 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



grupo_servicatering

