

C.E.I.P. RAMÓN Y CAJAL - ABRIL 2024

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Vacaciones	Arroz con tomate 	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)	Patatas marineras (guisadas con merluza, zanahoria, cebolla, pimiento)(4,12)
	Tortilla francesa con locha de queso (3,7)	Ragout de pavo en salsa con patatitas dado (12)	Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Hamburguesa mixta con pisto (6,12) 
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo
kcal 715 Lip 24,7 Prot 41,9 HdC 81	kcal 716 Lip 20,8 Prot 41,5 HdC 91	kcal 647 Lip 28,9 Prot 12,7 HdC 84	kcal 821 Lip 26,6 Prot 53,1 HdC 92	
8	9	10	11	12
Coditos con chorizo y tomate (1,3,6,10)	Puré de calabacín y puerros (12)	Judías blancas ecológicas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) (12) 	Arroz milanesa (zanahoria, calabacín, pimiento, cebolla) (6)	Judías verdes con tomate
Salmón a la naranja con verduritas salteadas (zanahoria, calabacín) (4)	Magro de cerdo en salsa con patatitas (12)	Huevos guisados a la española con chorizo (3)	Fil. de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4,6,10)	Pollo asado al laurel con patatas panaderas (12)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo
kcal 929 Lip 38,8 Prot 39,5 HdC 105	kcal 614 Lip 22,0 Prot 48,9 HdC 55	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 719 Lip 17,9 Prot 30,8 HdC 109	kcal 730 Lip 26,7 Prot 49,8 HdC 73
15	16	17	18	19
Paella mixta de vegetales y pollo (zanahoria, calabacín, pimiento, cebolla)	Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) (12)	Brócoli rehogado con ajitos	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)	Macarrones a la boloñesa (1,3,6,10)
Filete de palometa en sanfaina (2,4,14) 	Tortilla de patata c/ensalada (3)	Ternera guisada con patatas (12)	Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12) 	Fil. de merluza a la gallega (con patata al pimentón) (4,12)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo
kcal 733 Lip 28,5 Prot 36,8 HdC 82	kcal 580 Lip 22,3 Prot 25,2 HdC 69	kcal 916 Lip 53,8 Prot 25,6 HdC 82	kcal 775 Lip 28,9 Prot 44,8 HdC 84	kcal 626 Lip 26,6 Prot 46,2 HdC 51
22	23	24	25	26
Crema parmentier (7,12)	Judías pintas ecológicas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) (12)	Patatas a la Riojana (zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo) (12)	Garbanzos a la hortelana (12)	Arroz con tomate 
Ragout de pollo al curry con patatitas (7,12)	Tortilla francesa con lechuga y maíz (3,12) 	Bacalao al ajillo con pimentón con ens. De lechuga y tomate (2,4,14)	Lomo de cerdo con patata cocida (12)	Filete de pescadilla a la marinera (4)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre lácteo
kcal 847 Lip 35,2 Prot 31,2 HdC 101	kcal 688 Lip 24,3 Prot 34,9 HdC 82	kcal 666 Lip 30,0 Prot 31,3 HdC 68	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 715 Lip 24,7 Prot 41,9 HdC 81
29	30	 Ingredientes ecológicos  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  GASTRONOMÍA LOCAL  Pescados sostenibles  Productos integrales  Productos con DOP		
Lentejas ECO a la jardinera (pimiento, calabacín, zanahoria, cebolla) (12)	Sopa de picadillo (zanahoria, pavo, tortilla francesa) (1,3,6,10)	DECLARACIÓN DE ALERGENOS		
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (3) 	Albóndigas guisadas a la jardinera con patatitas (6,12)	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		
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada			
kcal 719 Lip 31,9 Prot 21,8 HdC 86	kcal 706 Lip 24,6 Prot 35,4 HdC 86			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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