

CEIP RAMÓN Y CAJAL - FEBRERO 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.**



DECLARACIÓN DE ALERGENOS													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Lácteos	Frutas cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES				VIERNES																				
5					6					7					1 - Día Mundial del Galgo				2 - Día Mundial de La Crêpe																				
Judías verdes salteadas con ajo y cebolla					Macarrones con tomate y orégano (1,3,6,10)					Judías blancas ECO a la hortelana (pimiento, calabací, zanahoria, tomate, cebolla) (12)					Crema de calabacín y puerro (12)				Potaje de garbanzos (garbanzos, bacalao y espinacas) (4,12)																				
Magro de cerdo en salsa con patatitas dado (12)					Bacalao encebollado con zanahorias (2,4,14)					Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)					Albóndigas en salsa de azafrán con guarnición de arroz (6,12)				Tortilla de patata con ensalada lechuga y maíz (3)																				
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada				Fruta de temporada y Postre lácteo																				
kcal	644	Líp	29,5	Prot	29,6	HdC	65	kcal	715	Líp	24,7	Prot	41,9	HdC	81	kcal	716	Líp	20,8	Prot	41,5	HdC	91	kcal	719	Líp	31,9	Prot	21,8	HdC	86	kcal	706	Líp	24,6	Prot	35,4	HdC	86
12					13					14					15				16 - Día de la Fabada																				
<h1>NO LECTIVO</h1>										Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)					Arroz con tomate				Judías pintas estofadas con hortalizas (zanahoria, pimiento, tomate, cebolla) (12)																				
										Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)					Fruta de temporada y pan integral				Bacalao al horno con refrito de ajo con ensalada de zanahoria y maíz (2,4,14)				Huevos aurora con champiñones (1,3,7)																
										kcal 785 Líp 27,9 Prot 31,6 HdC 102					kcal 719 Líp 17,9 Prot 30,8 HdC 109				kcal 730 Líp 26,7 Prot 49,8 HdC 73																				
19					20 - Día Internacional del Gato					21					22				23																				
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)					Coditos con tomate (1,3,6,10)					Lentejas ECO campesinas con verduras (cebolla, pimiento, calabacín, tomate) (12)					Puré de verduras naturales (12)				Guiso de patatas riojanas (chorizo, pimiento, cebolla, calabacín) (12)																				
Hamburguesa mixta (temera y pollo) en salsa de cebolla c/patatitas dado y verduritas (6,12)					Merluza en salsa verde con guisantes (4)					Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz (3)					Pollo asado al laurel con ensalada de lechuga y tomate				Palometa al horno con pisto (calabacín, cebolla, pimiento, tomate) (2,4,14)																				
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	Líp	28,5	Prot	36,8	HdC	82	kcal	580	Líp	22,3	Prot	25,2	HdC	69	kcal	916	Líp	53,8	Prot	25,6	HdC	82	kcal	485	Líp	18,1	Prot	28,0	HdC	53	kcal	392	Líp	16,6	Prot	28,9	HdC	32
26 - Día Mundial del Pistacho					27 - Día del Cocido					28					29																								
Paella de verduras y pollo (pimiento, cebolla, zanahoria)					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)					Menestra de verduras al ajarrero					Judías blancas ECO estofadas (pimiento, calabacín, zanahoria, tomate, cebolla) (12)																								
Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y zanahoria (4)					Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)					Carcamusa toledana con patatas dado (12)					Tortilla francesa con ensalada de tomate (3)																								
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada																								
kcal	847	Líp	35,2	Prot	31,2	HdC	101	kcal	688	Líp	24,3	Prot	34,9	HdC	82	kcal	666	Líp	30,0	Prot	31,3	HdC	68	kcal	785	Líp	27,9	Prot	31,6	HdC	102								