













C.E.I.P. RAMÓN Y CAJAL - OCTUBRE 2023

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral 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																			
2					3					4 - Día Mundial de la Empanada					5					6																			
Fideuá vegetal (1,3,6,10) (zanahoria, pimienta, calabacín)					Judías blancas ECO estofadas con hortalizas (12)					Puré de calabacín y puerros (12) 					Sopa de picadillo (1,3,6,10)					Lentejas ECO campesinas (12)																			
Hamburguesa mixta (pollo y ternera) con pisto de tomate, calabacín, cebolla (6,12)					Croquetas de bacalao con ens. Lechuga y maíz (1,3,4,7)					Pollo asado a las finas hierbas con arroz integral al laurel					Fil. de merluza en salsa de tomate con patatas panaderas (4,12)					Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (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	888	Líp	38,1	Prot	45,9	HdC	90	kcal	972	Líp	32,4	Prot	53,0	HdC	117	kcal	770	Líp	35,1	Prot	43,5	HdC	70	kcal	838	Líp	41,1	Prot	37,6	HdC	79	kcal	767	Líp	33,2	Prot	52,7	HdC	64
9					10 - Día de la Salud Mental					11 - Día Mundial del Huevo					12					13																			
Arroz a la milanesa (3,6,7)					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)					Brócoli salteado con bacon					FESTIVO																								
Pescadilla en salsa con verduritas salteadas (zanahoria, calabacín) (4)					Complemento : garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12) 					Huevos Aurora con bechamel y tomate (1,3,7) y champiñones 																													
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral																													
kcal	817	Líp	29,6	Prot	32,8	HdC	105	kcal	767	Líp	40,6	Prot	53,0	HdC	47	kcal	978	Líp	58,9	Prot	44,0	HdC	68																
16 - JORNADA SICILIANA					17					18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza					19					20 - Día Internacional del Cheff																			
Coditos al aggio e olio (1,3,6,10) 					Judías pintas ECO con chorizo					Puré de verduras naturales (12) 					Lentejas ECO Campesinas (12)					Coliflor Orly (1,2,4,7,14)																			
Merluza a la Siciliana (al horno con aceitunas sin hueso, berenjena y tomate) (4)					Tortillón de calabacín con tomate asado al orégano (3)					Albóndigas de ternera en salsa con arroz integral (6,12)					Filete de bacalao a la marinera con zanahorias (2,4,14)					Pollo asado al limón con patatitas dado (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	867	Líp	40,5	Prot	29,3	HdC	96	kcal	941	Líp	26,3	Prot	54,6	HdC	122	kcal	795	Líp	40,6	Prot	48,0	HdC	59	kcal	943	Líp	51,0	Prot	41,3	HdC	80	kcal	931	Líp	48,4	Prot	57,3	HdC	67
23					24					25					26					27																			
Panaché de verduras rehogadas					Judías blancas ECO a la hortelana (12)					Lacitos a la napolitana (1,3,6,10)					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)					Crema de calabaza y zanahoria (12)																			
Carcamus de cerdo con patatas panaderas (12)					Tortilla española con ensalada de tomate (3)					Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)					Complemento : garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)					Roti de pavo asado en su jugo con guarnición de arroz integral al azafrán (6,12)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Fruta de temporada y Postre lácteo																			
kcal	838	Líp	41,1	Prot	37,6	HdC	79	kcal	729	Líp	30,2	Prot	42,6	HdC	72	kcal	860	Líp	41,8	Prot	46,5	HdC	74	kcal	944	Líp	47,2	Prot	32,5	HdC	97	kcal	726	Líp	37,1	Prot	40,2	HdC	58
30					31 - Día Mundial del Arroz					 Ingredientes ecológicos  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  GASTRONOMÍA LOCAL  Pescados sostenibles  Productos integrales  Productos con DOP																													
Macarrones con chorizo (1,3,6,10)					Patatas guisadas con verduras (12)					DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten, Estragón, Alérgenos, Soja, Leche, Frutos cáscara, Apio, Mostaza, Sésamo, Sulfitos, Altramuces, Moluscos																													
Filete de pescadilla en salsa verde con guisantes (4)					Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria (1,3)																																		
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada																																		
kcal	892	Líp	35,2	Prot	37,4	HdC	106	kcal	657	Líp	25,1	Prot	28,4	HdC	79																								

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

