

# CEIP RAMÓN Y CAJAL - SEPTIEMBRE 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																										
16						10					11					12					13																										
Arroz con tomate						Lentejas <b>ECO</b> guisadas con verduras (12)					Crema de verduras con zanahoria y puerro					Paella mixta (carne y verduras)					Garbanzos a la hortelana (12)																										
Torquilla francesa con lechuga y maíz (3,12)						Torquilla de patata con ensalada de lechuga y tomate (3)					Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas dado (12)					Filete de merluza en salsa verde con guisantes (4)					Ragout de pollo con jardinera (12)																										
Fruta de temporada y leche						Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre <b>lácteo</b> (7)																										
kcal	638	Líp	17,9	Prot	10,1	HdC	109	kcal	666	Líp	21,5	Prot	38,4	HdC	80	kcal	544	Líp	23,0	Prot	81,1	HdC	3	kcal	770	Líp	22,4	Prot	37,1	HdC	105	kcal	698	Líp	25,3	Prot	46,3	HdC	72								
23						17					18					19					20																										
Crema de verduras y hortalizas (12)						Guisantes rehogados con bacon					Ensalada campera (3,4)					Pasta a la siciliana (1,3,6,10)					Brócoli rehogado con ajo, cebolla y pavo																										
Magro de cerdo con patatas (12)						Filete de bacalao a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,2,4,6,10,14)					Cinta de lomo a la jardinera					Pescadilla a la portuguesa (4)					Albóndigas mixtas con patatitas (6,12)																										
Fruta de temporada y leche						Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre <b>lácteo</b> (7)																										
kcal	628	Líp	19,9	Prot	30,9	HdC	81	kcal	638	Líp	17,9	Prot	10,1	HdC	109	kcal	636	Líp	15,5	Prot	44,3	HdC	80	kcal	619	Líp	22,5	Prot	39,5	HdC	65	kcal	679	Líp	15,2	Prot	28,4	HdC	107	kcal	680	Líp	39,2	Prot	39,2	HdC	43
30						24					25					26					27																										
Lentejas <b>ECO</b> guisadas con verduras (12)						Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, pavo)					Judías blancas con chorizo (12)					Macarrones a la norma (berenjena, tomate, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)																										
Lacón a la gallega con patata cocida (12)						Filete de palometa con pisto (2,4,14)					Torquilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria (3)					Salmón a las finas hierbas con verduritas (4)					Complemento: garbanzos <b>ECO</b> , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)																										
Fruta de temporada y leche						Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre <b>lácteo</b> (7)																										
kcal	727	Líp	42,2	Prot	41,4	HdC	45	kcal	729	Líp	23,7	Prot	42,1	HdC	87	kcal	645	Líp	17,8	Prot	24,5	HdC	97	kcal	603	Líp	24,1	Prot	27,3	HdC	69	kcal	677	Líp	25,6	Prot	36,0	HdC	76								

## 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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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