

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						17						18						19						20															
Arroz con tomate						Guisantes rehogados con bacon						Ensalada campera (3,4)						Pasta a la siciliana (1,3,6,10)						Brócoli rehogado con ajo, cebolla y pavo															
Torquilla francesa con lechuga y maíz (3,12)						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 lácteo (7)															
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
23						24						25						26						27															
Crema de verduras y hortalizas (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)															
Magro de cerdo con patatas (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 ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)															
Fruta de temporada y leche						Fruta de temporada						Fruta de temporada y pan integral						Fruta de temporada						Postre lácteo (7)															
kcal	628	Líp	19,9	Prot	30,9	HdC	81	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
30																																							
Lentejas ECO guisadas con verduras (12)																																							
Lacón a la gallega con patata cocida (12)																																							
Fruta de temporada y leche																																							
kcal	727	Líp	42,2	Prot	41,4	HdC	45																																

Lentejas ECO guisadas con verduras (12)							
Lacón a la gallega con patata cocida (12)							
Fruta de temporada y leche							
kcal	727	Líp	42,2	Prot	41,4	HdC	45

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

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



Ingredientes ecológicos

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

GASTRONOMÍA LOCAL

Pescados sostenibles

Productos integrales

Productos con DOP