

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

## 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

## VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

kcal 665 | Lip 23,3 | Prot 26,0 | HdC 88

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

kcal 758 | Lip 29,2 | Prot 41,9 | HdC 82

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano) Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con arroz (4) Fruta de temporada	 Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4) Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
kcal 685   Lip 33,7   Prot 32,1   HdC 63	kcal 723   Lip 22,8   Prot 40,8   HdC 89	kcal 682   Lip 25,6   Prot 27,5   HdC 85	kcal 672   Lip 23,3   Prot 26,2   HdC 89	kcal 758   Lip 29,2   Prot 41,9   HdC 82
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo) Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
kcal 713   Lip 30,9   Prot 50,4   HdC 58	kcal 623   Lip 15,0   Prot 16,4   HdC 106	kcal 785   Lip 27,9   Prot 31,6   HdC 102	kcal 641   Lip 28,4   Prot 32,1   HdC 64	kcal 749   Lip 19,1   Prot 38,6   HdC 106
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
kcal 874   Lip 42,0   Prot 52,3   HdC 72	kcal 625   Lip 13,1   Prot 33,3   HdC 94	kcal 688   Lip 36,8   Prot 26,6   HdC 62	kcal 660   Lip 19,8   Prot 21,0   HdC 99	kcal 733   Lip 23,0   Prot 41,0   HdC 91
25	26	27	28	29



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

grupo\_servicatering

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

## Menú sin huevo

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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	Altramuces	Moluscos

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga.

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Salchichas de pavo guarnición de ensalada (6)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

15

Arroz con salsa de tomate casera.

Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Filete de pollo al horno con ensalada de la huerta

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones a la española (esp.sin alergenicos)(con tomate, chorizo y orégano) Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Filete de pollo con ajo y perejil a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con arroz (4) Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo) Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) Flamenguín de york y queso casero esp.sin alergenicos con ensalada (harina de maíz, 7) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (esp.sin alergenicos) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera. Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE,pimientos) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Espaguetis (esp.sin alergenicos) a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (6,7) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Filete de pollo al horno con ensalada de la huerta Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
25	26	27	28	29



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

grupo\_servicatering

ayre

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

## Menú sin frutos secos

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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	Altramuces	Moluscos

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano) Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Filete de pollo con ajo y perejil a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con arroz (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo) Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
25	26	27	28	29



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

grupo\_servicatering

ayre

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

## Menú sin judías ni zanahoria

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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	Altramuces	Moluscos

### VIERNES

1

Pasta rehogada con ajo y perejil (1,3,6,10)

Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Fruta de temporada y Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

Fruta de temporada y Postre **lácteo** (7)

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de gallina San Pedro a la Andaluza con ensalada (sin zanahoria) (1,4)

Fruta de temporada y Postre **lácteo** (7)

22

Arroz con verduras (sin zanahoria)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (sin zanahoria) (1,2,3,4,6,7,12,14)

Fruta de temporada y Postre **lácteo** (7)

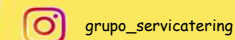
27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (sin zanahorias) (6,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano) Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, pim.verde y rojo)(sin zanahoria) (12) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (sin zanahoria) (12) Salmón a la naranja con arroz (4) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4) Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
11	12	13	14	15
Patatas quisadas con magro (12)(cebolla, pimiento verde y rojo) (sin zanahoria) Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y <b>leche</b> (7)	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (sin zanahoria) (12) Flamenquín de york y queso con ensalada (sin zanahoria) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, fideos <b>ECO</b> ) (sin zanahoria) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Ragout de pavo guisado con patatas dado (sin zanahoria) (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de gallina San Pedro a la Andaluza con ensalada (sin zanahoria) (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (sin zanahoria) Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y <b>leche</b> (7)	Sopa de caldo de verduras con arroz (sin zanahoria) Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE,pimientos) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras (sin zanahoria) Albóndigas de ternera al estilo filandés (sin zanahoria) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Arroz con verduras (sin zanahoria) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (sin zanahoria) (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
25	26	27	28	27



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

## Menú sin pimiento

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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	Altramuces	Moluscos

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (sin pimiento) (12)

Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

22

Judías blancas **ECO** estofadas (sin pimiento)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

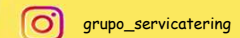
29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) <u>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (sin pimiento) (6,12)</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano) Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta de temporada	<u>Lentejas <b>ECO</b> estofadas (pimiento) (12)</u> Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con arroz (4) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4) Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
11	12	13	14	15
<u>Patatas quisadas con magro (12)(sin pimiento)</u> <u>Filete de bacalao con daditos de calabacín (4)</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate <u>Ragout de pavo quisado con patatas dado (sin pimiento) (12)</u> Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
<u>Lentejas <b>ECO</b> campesinas (sin pimientos)</u> Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de caldo de verduras con arroz <u>Bacalao al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10) <u>Filete de merluza en salsa de tomate (4)</u> Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas (sin pimiento) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
25	26	27	28	29



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

## Menú sin garbanzos

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo **ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA**



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 Cítricos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

8

Sopa de caldo de ave con fideos ECO (esp.sin alergenos)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim.verde y rojo y puerro)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano) Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con arroz (4) Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo) Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	<u>Sopa de fideos ECO (esp.sin alergenos)</u> <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos,12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim.verde y rojo, cebolla, puerro) Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE,pimientos) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas (zanahoria, pim.verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
25	26	27	28	29



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



grupo\_servicatering



# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

## Menú sin lentejas

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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	Altramuces	Moluscos

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano) Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta de temporada	Panaché de verduras (sin legumbre) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con arroz (4) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4) Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo) Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Crema de calabacín y puerro (12) Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
25	26	27	28	29



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



grupo\_servicatering



# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

## Menú Diabetes Mellitus (5 raciones)

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

Leche de vaca: 1 ración de hidratos de carbono es un vaso de 200 mL  
Pan blanco: 30 gramos es 1,5 ración de hidratos de carbono.  
Pan integral: 34,5 gramos es 1,5 ración de hidratos de carbono.  
Yogur desnatado: 1 raciones.  
Zumo de naranja natural sin azúcar(1 vaso de 200ml) es 0,8 ración de hidratos de carbono.  
En el caso de yogur natural sin azúcar: 2 yogures serían 1 ración.  
Cantidades expresadas de producto cocinado.

### VIERNES

1

150g Judías pintas (3R) a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (no patata)

Tortilla francesa con queso con ensalada de lechuga (3,7)

1 yogur desnatado y 20 g pan (2 rac)

8

Potaje de 165g garbanzos con migas de bacalao y espinacas (3rac)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada

1 yogur desnatado y 20 g pan (2 rac)

15

114g Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3rac)

Filete de gallo San Pedro al horno con ensalada

1 yogur desnatado y 20 g pan (2 rac)

22

150g Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) (3rac)

Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3)

1 yogur desnatado y 20 g pan (2 rac)

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor rehogada con ajitos Hamburguesa de ternera a la plancha con 70G patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (2rac) Fruta, <b>leche</b> y 20 g de pan (3 rac total)	135g Macarrones con salsa de tomate y orégano (3rac) Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) Fruta de temporada y 20 g de pan (2 rac total)	150g Lentejas ECO estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (no patata) (3rac) Filete de pollo con ajo y perejil a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y 23 g de pan integral (2 rac total)	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) (no patata) Salmón a la naranja con 114g arroz (3rac) Fruta de temporada y 20 g de pan (2 rac total)	1 yogur desnatado y 20 g pan (2 rac)
11	12	13	14	15
130g Patatas guisadas con magro (2rac)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo) Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) Fruta, <b>leche</b> y 20 g de pan (3 rac total)	Puré de verduras naturales ECO (no patata) Cinta de lomo adobada a la plancha 90g patatas dado (3R) Fruta de temporada y 20 g de pan (2 rac total)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (45g fideos - 1R) (desgrasada) Complemento del cocido: 110g garbanzos ECO (2R), zanahoria, ave (sin carne de cerdo ni patata) Fruta y 23 g de pan integral (2 rac total)	125g Judías verdes con tomate (0,5rac) Ragout de pavo guisado con 75g patatas dado (2,5R) Fruta de temporada y 20 g de pan (2 rac total)	114g Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3rac) Filete de gallo San Pedro al horno con ensalada 1 yogur desnatado y 20 g pan (2 rac)
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
100g Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) (2rac) Lacón a la Gallega (35G patata y pimentón al horno)(1rac) Fruta, <b>leche</b> y 20 g de pan (3 rac total)	Sopa de verduras con 114g arroz (3rac) Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada y 20 g de pan (2 rac total)	Menestra de verduras Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con 90g patatas dado (3rac) Fruta y 23 g de pan integral (2 rac total)	135g Espaguetis integrales rehogado con ajo y perejil (3rac) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate Fruta de temporada y 20 g de pan (2 rac total)	150g Judías blancas ECO estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) (3rac) Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3) 1 yogur desnatado y 20 g pan (2 rac)
25	26	27	28	29



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

grupo\_servicatering

ayre



# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

## Menú sin lactosa

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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	Altramuces	Moluscos

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3)

Fruta de temporada y Postre **de soja (6)**

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

Fruta de temporada y Postre **de soja (6)**

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4)

Fruta de temporada y Postre **de soja (6)**


22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3)

Fruta de temporada y Postre **de soja (6)**

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
<p><u>Coliflor Orly casera (harina de maíz)</u></p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12)</p> <p>Fruta y <b>leche de soja (6)</b></p>	<p>Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)</p> <p>Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)</p> <p>Filete de pollo con ajo y perejil a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)</p> <p>Salmón a la naranja con arroz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)</p> <p>Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)</p> <p>Fruta de temporada y Postre <b>de soja (6)</b></p>
11	12	13	14	15
<p>Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)</p> <p>Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)</p> <p>Fruta y <b>leche de soja (6)</b></p>	<p>Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)</p> <p><u>Cinta de lomo adobada a la plancha con ensalada</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b>) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b>, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)</p> <p>Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4)</p> <p>Fruta de temporada y Postre <b>de soja (6)</b></p>
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
<p>Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)</p> <p>Fruta y <b>leche de soja (6)</b></p>	<p>Sopa de caldo de verduras con arroz</p> <p>Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Espaguetis integrales salteados con cebollita y bacon (1,3,6,10)</u></p> <p>Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas <b>ECO</b> estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3)</p> <p>Fruta de temporada y Postre <b>de soja (6)</b></p>
25	26	27	28	29



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

grupo\_servicatering

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

## Menú sin carne de cerdo

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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	Altramuces	Moluscos

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1,3,6,10) Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con arroz (4) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4) Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
11	12	13	14	15
Patatas quisadas con verduras (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo) Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) Flamenguín casero de fiambre de pavo y queso con ensalada (1,3,6,7) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave. (sin carne de cerdo) (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Pollo a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara con nata y cebollita (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
25	26	27	28	29



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

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

## Menú sin carne

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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	Altramuces	Moluscos

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) <u>Abadejo a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (4,12)</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	<u>Macarrones con salsa de tomate y orégano (1,3,6,10)</u> Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) <u>Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)</u> Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con arroz (4) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4) Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
11	12	13	14	15
<u>Patatas quisadas con verduras (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo)</u> Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) <u>Tortilla francesa de queso con ensalada (3,7)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de fideos ECO (1,3,6,10)</u> <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, (sin carne) (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate <u>Filete de merluza a las finas hierbas con patatas dado (4,12)</u> Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Pescadilla a la Gallega (4,12)(patata y pimentón al horno)</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras <u>Palometa en salsa (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (4,12)</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Espaguetis integrales a la carbonara con nata y cebollita (1,3,6,7,10)</u> Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
25	26	27	28	29



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

grupo\_servicatering

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - MARZO 2024

## Menú sin carne de cerdo ni frutos secos

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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	Altramuces	Moluscos

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

22

Judías blancas **ECO** estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro)

Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)

Fruta de temporada y Postre **lácteo (7)**

29

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7 - Día Mundial del Cereal	8
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (6,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones con salsa de tomate y orégano (1,3,6,10) Filete de merluza al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada y pan integral	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Salmón a la naranja con arroz (4) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4) Tortilla francesa con calabacín y guarnición de ensalada (3) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
11	12	13	14	15
Patatas quisadas con verduras (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo) Filete de bacalao con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) Flamenguín casero de fiambre de pavo y queso con ensalada (1,3,6,7) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave. (sin carne de cerdo) (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes con tomate Ragout de pavo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de gallo San Pedro a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
18	19	20 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA	21	22
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Pollo a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno) Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de caldo de verduras con arroz Bacalao a la bilbaína (ajo, AOVE, pimientos) (4) Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la carbonara con nata y cebollita (1,3,6,7,10) Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas (zanahoria, pim. verde y rojo y puerro) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo (7)</b>
25	26	27	28	29



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

grupo\_servicatering

ayre