CEIP RAYUELA - FEBRERO 2022

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**.

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Año nuevo chino	**2 -Día de la Marmota**	**3**	**4 - Día Internacional Contra el Cáncer**
	Arroz chino 3 delicias con tortilla, guisantes, zanahoria y york (3,6) Pollo chino al limón Fruta de temporada y **leche**	Judías blancas **ECO** con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Bacalao al horno c/ pisto manchego (4) Fruta de temporada (cítrico)	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Tortilla de calabacín con ensalada (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fil. merluza al horno c/patatas asadas al romero (4) **Lácteo**
LUNES	kcal 801 Líp 26,6 Prot 40,0 HdC 100	kcal 795 Líp 27,0 Prot 51,8 HdC 115	kcal 647 Líp 18,9 Prot 22,5 HdC 97	kcal 725 Líp 35,0 Prot 43,7 HdC 59
7	**8**	**9**	**10 - Día Mundial de las Legumbres**	**11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Croquetas de jamón con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,14) Fruta de temporada y **leche**	Puré de brócoli (12) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (1,3) Fil. De limanda en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral	Alubias pintas **ECO** (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla de atún c/ ensalda (3,4) Fruta de temporada (cítrico)	Judías verdes rehogadas Ragout de pavo estofado con panadera (12) **Lácteo**
kcal 689 Líp 26,4 Prot 22,0 HdC 91	kcal 677 Líp 24,5 Prot 29,4 HdC 85	kcal 657 Líp 22,9 Prot 21,1 HdC 92	kcal 734 Líp 28,1 Prot 29,2 HdC 91	kcal 658 Líp 27,6 Prot 33,3 HdC 69
14	**15 - Día Internacional del Niño con Cáncer**	**16**	**17**	**18**
Arroz con tomate (6,7) Fil. De pescadilla a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo asado con panadera (12) Fruta de temporada y **leche**	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos **ECO**) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada (cítrico) y pan integral	Puré de verduras naturales (12) Salmón a la naranja c/pasta integral con tomate (1,3,4) Fruta de temporada	Patatas guisadas c/ragout (12) Tortilla francesa c/ tomate grillé (3) **Lácteo**
kcal 842 Líp 26,6 Prot 43,8 HdC 107	kcal 701 Líp 19,5 Prot 25,8 HdC 106	kcal 657 Líp 22,9 Prot 21,1 HdC 0	kcal 668 Líp 24,8 Prot 45,2 HdC 66	kcal 753 Líp 30,2 Prot 27,8 HdC 93
21	**22**	**23**	**24**	**25**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas en salsa de verduras y patata dado (6,12) Fruta de temporada	Coditos con chorizo (1,3) Fil. de merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas **ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos villaroy (1,2,3,4,6,7,14) c/ ensalada Fruta de temporada (cítrico)	Arroz con verduras Bacalao con sanfaína (4) Fruta de temporada y **leche**	FESTIVO
kcal 712 Líp 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 679 Líp 17,1 Prot 26,3 HdC 105	kcal 714 Líp 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 693 Líp 27,6 Prot 30,4 HdC 81	
28				
FESTIVO				

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

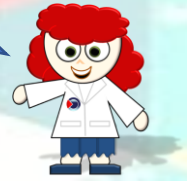
MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural

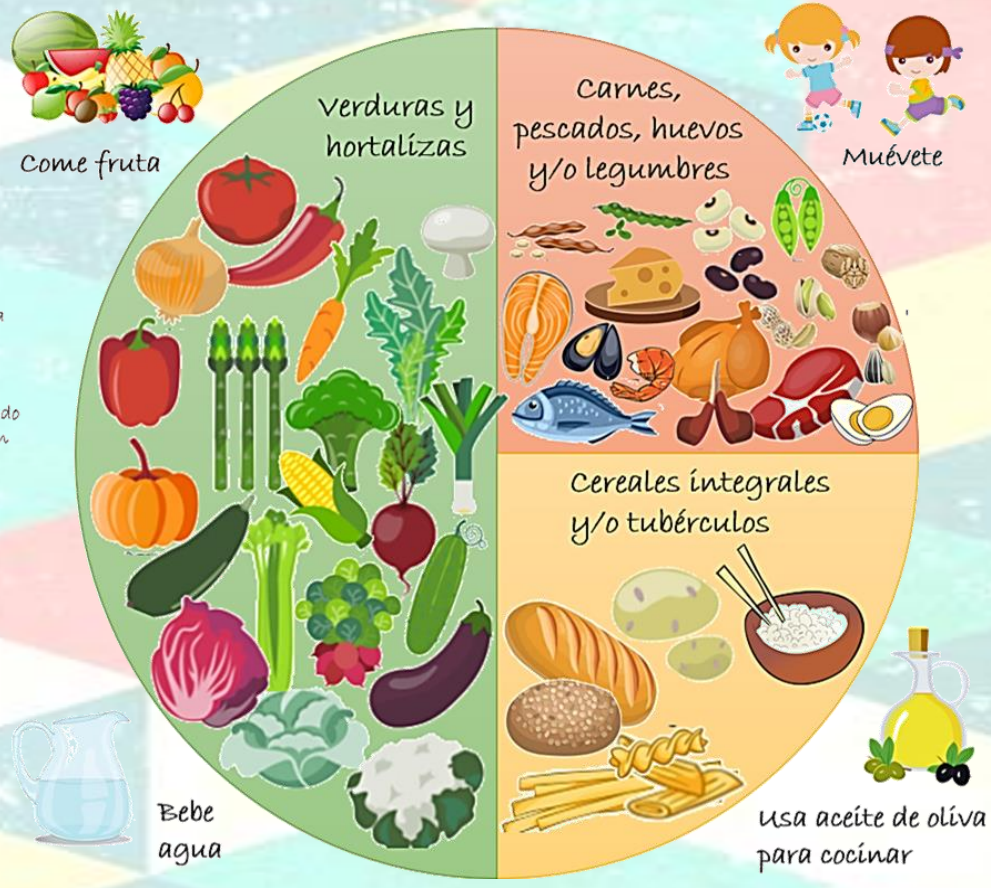
CENAS

Patatas Pescado -- Pescado: pollo	Ensalada Canelones vegetales	Tortilla española con pimientos	Ensalada Rissotto de champiñones	Pisto Hamburguesa
Ensalada Arroz 3 Delicias	Patatas Huevos -- Huevos: pescado	Pastel de verduras	Guisantes Pescado -- Pescado: pavo	Ensalada Paninis
Verdura Huevo --- Huevo: cordero	Patatas Pescado -- Pescado: ternera	Pasta con atún	Verdura Ternera --- Huevo: cordero	FESTIVO
FESTIVO	Sopa de verduras Flamenquines	Guisantes Huevo -- Huevos : pavo	Patatas Lomo -- Lomo: pescado	Ensalada Sándwich mixto

Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



El PLATO SALUDABLE muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.

GRUPO SERVICATERING
C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).
Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: ccservicatering@gruposervicatering.com

Central de CATERING · ayre · Fundación Josep Carreras contra la leucemia · Empresa Socia 2018 · ISO 9001 Adok Calidad

EL MENÚ DEL MES

Central de CATERING

MENÚ SIN CARNE DE CERDO – FEBRERO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	- Día 1 - Arroz con maíz y zanahoria Pollo chino al limón Postre y pan	**- Día 2 -** Judías blancas ECO c/ patata y verduras (12) Bacalao al horno c/ pisto manchego (4) Postre y pan	**- Día 3 –** Guisantes rehogados c/ cebolla y ajitos Tortilla de calabacín c/ ensalada (3) Postre y pan	**- Día 4 -** Sopa de fideos (1,3) Fil. merluza al horno c/patatas asadas al romero (4) Postre y pan
- Día 7 - Lentejas ECO estofadas patata y verduras (12) Filete de pollo con tomate asado Postre y pan	**- Día 8 -** Puré de brócoli (12) Hamburguesa de ternera con tomate y patatas dado (6,12) Postre y pan	**- Día 9 -** Fideuá vegetal (1,3) Fil. De limanda en salsa marinera (2,4,14) Postre y pan	**- Día 10 -** Alubias pintas ECO (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla de atún c/ ensalada (3,4) Postre y pan	**- Día 11 -** Judías verdes rehogadas Ragout de pavo estofado con panadera (12) Postre y pan
- Día 14 - Arroz con tomate Fil. De pescadilla a la Andaluza con ensalada (1,4) Postre y pan	**- Día 15 -** Panaché de verduras al ajo arriero Pollo asado con panadera (12) Postre y pan	**- Día 16 -** Caldo de verduras con fideos (1,3) Garbanzos eco con patata y zanahorias (12) Postre y pan	**- Día 17 -** Puré de verduras naturales (12) Salmón a la naranja c/pasta integral con tomate (1,3,4) Postre y pan	**- Día 18 -** Patatas guisadas c/verduras (12) Tortilla francesa c/ tomate grillé (3) Postre y pan
- Día 21 - Menestra de verduras rehogadas Albóndigas de ternera en salsa de verduras y patata dado (1,6,7,9,12) Postre y pan	**- Día 22 -** Coditos con tomate (1,3) Fil. de merluza en salsa verde con guisantes (4) Postre y pan	**- Día 23 -** Judías blancas ECO con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos villarroy (1,2,3,4,6,7,14) c/ ensalada Postre y pan	**- Día 24 -** Arroz con verduras Bacalao con sanfaina (4) Postre y pan	**- Día 25 -** **FESTIVO**
- Día 28 - **FESTIVO**				

Postres: lunes, miércoles, jueves fruta de temporada; martes y viernes **lácteo** (de **soja** si procede).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos