C.E.I.P RAYUELA - MARZO 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 - Día de la Cero Discriminación	**2**	**3 - Día Mundial de la Vida Silvestre**	**4 - Día Mundial de la Obesidad**
	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas cuadro (12) Fruta de temporada y **leche**	Alubias pintas ECO estofadas c/ verduras (pimientos verdes y rojos, cebolla, zanahoria) Fil. de merluza al horno c/zanahorias (4) Fruta de temporada	Arroz a la marinera (2,4,14) Tortilla francesa con tomate asado al orégano (3) Postre **lácteo**
LUNES	kcal 957 Líp 42,4 Prot 30,1 HdC 114	kcal 810 Líp 34,8 Prot 49,1 HdC 75	kcal 934 Líp 35,5 Prot 37,6 HdC 116	kcal 927 Líp 49,2 Prot 47,9 HdC 73
7	**8**	**9**	**10**	**11**
Sopa minestrone con estrellitas (1,3,9) Hamburguesa de pollo con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y **leche**	Patatas guisadas con magro (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, calabacín) Tortilla de verduras con tomate asado (3) Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales (12) Lacón al horno con patata a la gallega (12) Fruta de temporada	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano) Salmón a la naranja con verduritas (4) Postre **lácteo**
kcal 618 Líp 30,5 Prot 23,8 HdC 62	kcal 898 Líp 34,4 Prot 39,3 HdC 108	kcal 764 Líp 36,9 Prot 35,6 HdC 72	kcal 763 Líp 32,4 Prot 24,5 HdC 93	kcal 902 Líp 45,8 Prot 59,9 HdC 63
14	**15**	**16**	**17 - Día de San Patricio**	**18**
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Magro de cerdo estofado con patata cuadro (12) Fruta de temporada y **leche**	Arroz tres delicias (guisantes, tortilla, zanahoria y pavo) (3,6) Bacalao con pisto (4) Fruta de temporada	Sopa de picadillo (1,3) Guiso de pavo con zanahorias y guarnición de brócoli salteado con ajitos Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish & chips (4,12) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con verduras (pimientos verdes y rojos, cebolla, zanahoria) Tortilla española con ens. De tomate (3) Postre **lácteo**
kcal 820 Líp 28,3 Prot 47,3 HdC 94	kcal 1048 Líp 33,8 Prot 58,3 HdC 128	kcal 704 Líp 27,8 Prot 39,0 HdC 74	kcal 761 Líp 33,4 Prot 31,1 HdC 84	kcal 912 Líp 44,6 Prot 43,9 HdC 84
21	**22 - Día Mundial del Agua**	**23**	**24**	**25**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas mixtas en salsa de azafrán c/patatitas (1,6,7,12) Fruta de temporada	Macarrones con chorizo (1,3) Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Jamoncitos de pollo al limón con patatas Fruta de temporada y **leche**	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada	Patatas con bacalao (4,12) Huevos villarroy con gajos de tomate (1,2,3,4,6,7,12,14) Postre **lácteo**
kcal 846 Líp 40,2 Prot 29,8 HdC 91	kcal 767 Líp 19,5 Prot 36,5 HdC 111	kcal 769 Líp 37,3 Prot 33,8 HdC 75	kcal 811 Líp 31,7 Prot 41,7 HdC 90	kcal 955 Líp 39,2 Prot 51,5 HdC 99
28	**29**	**30**	**31**	
Paella vegetal (zanahoria, alcachofas, pimientos) Bacalao a la andaluza c/ens. Lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos (12) Ragout de ternera con champiñones y zanahorias baby Fruta de temporada y **leche**	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, calabacín) Tortilla española de patata y cebolla con ens. De lechuga y maíz (3) Fruta de temporada	Puré de calabaza y zanahorias (12) Pollo en salsa de tomate con pasta integral salteada (1,3) Fruta de temporada	
kcal 851 Líp 30,5 Prot 42,0 HdC 102	kcal 658 Líp 31,1 Prot 33,2 HdC 61	kcal 891 Líp 40,9 Prot 30,0 HdC 101	kcal 761 Líp 33,4 Prot 31,1 HdC 84	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

EL MENÚ DEL MES

Central de CATERING

MENÚ SIN CARNE DE CERDO – MARZO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	- Día 1 - Caldo de verduras con fideos (1,3) Garbanzos eco con patata y zanahorias (12) Postre y pan	**- Día 2 -** Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas cuadro (12) Postre y pan	**- Día 3 -** Alubias pintas ECO estofadas c/ verduras (12) Fil. de merluza al horno c/ zanahoria (4) Postre y pan	**- Día 4 -** Arroz a la marinera (2,4,14) Tortilla francesa con tomate asado al orégano (3) Postre y pan
- Día 7 - Sopa minestrone con estrellitas (1,3,9) Hamburguesa de pollo con tomate y patatas dado (6,12) Postre y pan	**- Día 8 -** Patatas guisadas con verduras (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4) Postre y pan	**- Día 9 -** Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, calabacín) (12) Tortilla de verduras con tomate asado (3) Postre y pan	**- Día 10 -** Puré de verduras naturales (12) Ragout de pavo con patata a la gallega (12) Postre y pan	**- Día 11 -** Espirales pomodoro (cebolla, tomate y orégano) (1,3) Salmón a la naranja con verduritas (4) Postre y pan
- Día 14 - Guisantes rehogados con cebolla y ajito Fil. de pollo a las finas hierbas con patatas cuadro (12) Postre y pan	**- Día 15 -** Arroz tres delicias (guisantes, tortilla, zanahoria y pavo) (3,6) Bacalao con pisto (4) Postre y pan	**- Día 16 -** Sopa de picadillo (1,3) (no cerdo) Guiso de pavo c/ zanahorias y guarnición de brócoli salteado con ajitos Postre y pan	**- Día 17 -** Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish and chips (4,12) Postre y pan	**- Día 18 -** Judías blancas ECO estofadas con verduras (12) Tortilla española con ensalada de tomate (3) Postre y pan
- Día 21 - Menestra de verduras rehogadas Ternera con zanahorias baby Postre y pan	**- Día 22 -** Macarrones con tomate (1,3) Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14) Postre y pan	**- Día 23 -** Puré de calabacín y puerros (12) Jamoncitos de pollo al limón con patatas (12) Postre y pan	**- Día 24 -** Caldo de verduras con fideos (1,3) Garbanzos eco con patata y zanahorias (12) Postre y pan	**- Día 25 -** Patatas con bacalao (4,12) Huevos villarroy con gajos de tomate (1,2,3,4,6,7,12,14) Postre y pan
- Día 28 - Paella vegetal (zanahoria, alcachofas, pimientos) Bacalao a la Andaluza con ensalada de lechuga y tomate (1,4) Postre y pan	**- Día 29 -** Judías verdes con cachelos (12) Ragout de ternera con champiñones y zanahorias baby Postre y pan	**- Día 30 -** Lentejas ECO campesinas (zanahoria, calabacín, pimientos) (12) Tortilla española de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz (3) Postre y pan	**- Día 31 -** Puré de calabaza y zanahoria (12) Pollo en salsa de tomate con pasta integral salteada (1,3) Postre y pan	

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; 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

EL MENÚ DEL MES

Central de CATERING

MENÚ SIN COLESTEROL – MARZO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	- Día 1 - Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre y pan	**- Día 2 -** Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas cocidas (12) Postre y pan	**- Día 3 –** Alubias pintas ECO estofadas c/ verduras (12) Fil. de merluza al horno c/ zanahoria (4) Postre y pan	**- Día 4 -** Arroz a la marinera (2,4,14) Tortilla francesa con tomate asado al orégano (3) Postre y pan
- Día 7 - Sopa minestrone con estrellitas (1,3,9) Hamburguesa de pollo con tomate y patatas al vapor (6,12) Postre y pan	**- Día 8 -** Patatas guisadas con magro (12) Fil. de pescadilla al horno con ensalada de lechuga (4) Postre y pan	**- Día 9 -** Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, calabacín) (12) Tortilla de verduras con tomate asado (3) Postre y pan	**- Día 10 -** Puré de verduras naturales (12) Lacón al horno con patata a la gallega (12) Postre y pan	**- Día 11 -** Espirales pomodoro (cebolla, tomate y orégano) (1,3) Salmón a la naranja con verduritas (4) Postre y pan
- Día 14 - Guisantes rehogados c/ cebolla y ajito Magro de cerdo estofado con patatas cocidas (12) Postre y pan	**- Día 15 -** Arroz tres delicias (guisantes, tortilla, zanahoria y pavo) (3,6) Bacalao con pisto (4) Postre y pan	**- Día 16 -** Sopa de picadillo (1,3) Guiso de pavo c/ zanahorias y guarnición de brócoli salteado con ajitos Postre y pan	**- Día 17 -** Crema de calabaza y zanahorias (12) Merluza al horno con patatas cocidas (4,12) Postre y pan	**- Día 18 -** Judías blancas ECO con verduras (12) Tortilla francesa c/ensalada de tomate (3) Postre y pan
- Día 21 - Menestra de verduras rehogadas Albóndigas mixtas en salsa de azafrán con patatas cocidas (1,6,7,12) Postre y pan	**- Día 22 -** Macarrones con tomate (1,3) Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14) Postre y pan	**- Día 23 -** Puré de calabacín y puerros (12) Jamoncitos de pollo al limón con patatas al vapor (12) Postre y pan	**- Día 24 -** Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre y pan	**- Día 25 -** Patatas con bacalao (4,12) Tortilla francesa con gajos de tomate (3) Postre y pan
- Día 28 - Paella vegetal (zanahoria, alcachofas, pimientos) Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate (4) Postre y pan	**- Día 29 -** Judías verdes con cachelos (12) Ragout de ternera con champiñones y zanahorias baby Postre y pan	**- Día 30 -** Lentejas ECO campesinas (zanahoria, calabacín, pimientos) (12) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3) Postre y pan	**- Día 31 -** Puré de calabaza y zanahoria (12) Pollo en salsa de tomate con pasta integral salteada (1,3) Postre y pan	

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; 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

SUGERENCIAS

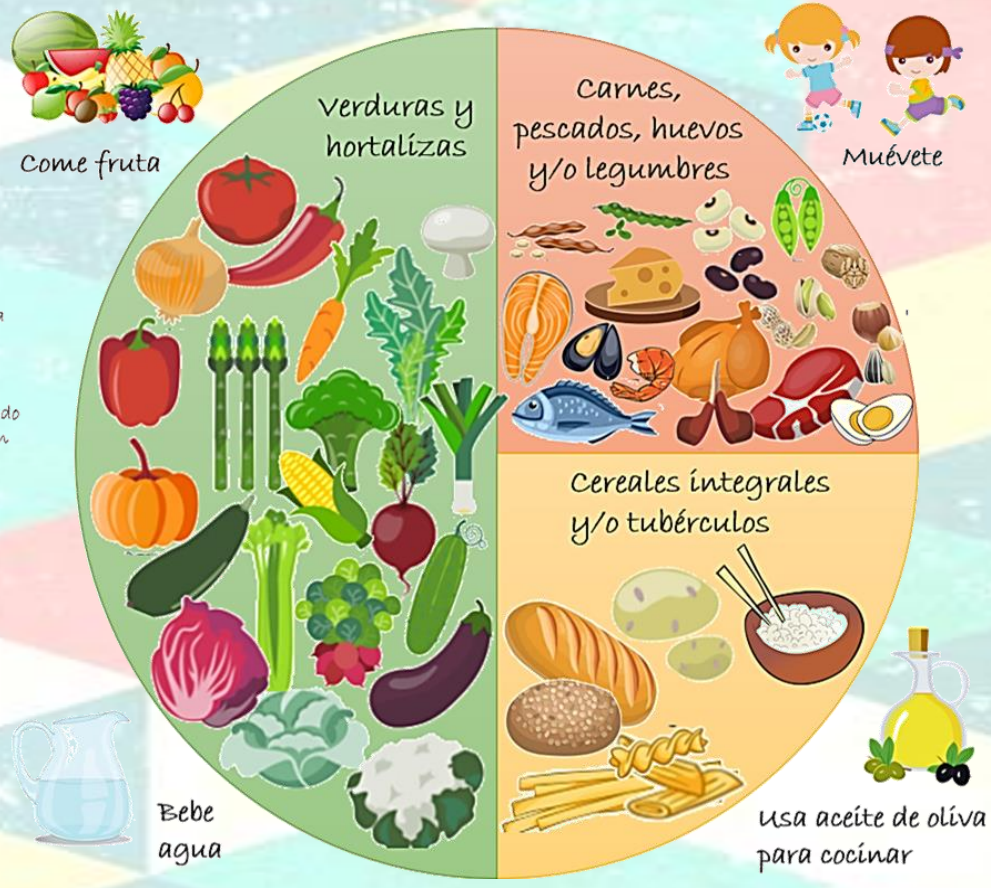
DESAYUNOS	MERIENDAS
Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..) Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao Pieza de fruta o zumo recién exprimido	Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..) Bocadillo o sándwich con fiambre Pieza de fruta o zumo natural

CENAS

	Ensalada Pollo	Pescado blanco c/zanahorias -- Pescado: pavo	Lasaña de espinacas	Ensalada Tallarines tres delicias
Ensalada Tortilla de patatas	Acelgas con cachelos *Lenguadina al limón*	Berenjenas rellenas de carne picada	Verdura Chuleta de pavo al ajillo	Risotto de champiñones
Menestra de verduras Empanada de york y queso	Col verde Filete de pollo	Puré de verduras *Tortilla francesa con queso*	Sopa de ave Ternera con jardineras	Ensalada Sándwich
Crema de espinacas Huevos	Flan de arroz con croquetas de pescado	Panaché de verduras Cinta de lomo	Fish and chips --- *Pescado: salchichas*	Ensalada Hamburguesa casera
Ens. De piña y york Patatas gratinadas	Verdura Pollo	Ensalada Canelones vegetales	Salmón con tomate y arroz -- *Pescado: cerdo*	

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 Adoki Calidad