C.E.I.P. RAYUELA - MAYO 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
	Arroz blanco con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y lechuga (6) Fruta de temporada	Patatas con ragout de ave (12) Fil. abadejo a la andaluza c/gajos de tomate con **AOVE** y orégano (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas **ECO** estofadas c/verdura (12) Tortilla de calabacín con ensalada (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras Hamburguesa de pollo con patatas (6,12) **Lácteo**
	kcal 746 Líp 23,2 Prot 36,0 HdC 98	kcal 642 Líp 27,9 Prot 47,2 HdC 51	kcal 725 Líp 33,4 Prot 25,8 HdC 80	kcal 671 Líp 27,6 Prot 22,9 HdC 83
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Coditos con tomate y queso (1,3,7) Filete de merluza con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) 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	Coliflor Orly casera (1,2,4,7,14) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas **ECO** Campesinas (estofadas c/zanahoria, puerro, pimiento) (12) Croquetas de bacalao c/ens. De tomate (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada	Puré de calabaza **ECO** y zanahoria (12) Tortilla de patata c/ens. Lechuga y maíz (3) **Lácteo**
kcal 791 Líp 24,7 Prot 30,7 HdC 111	kcal 701 Líp 19,5 Prot 25,8 HdC 106	kcal 672 Líp 24,2 Prot 28,6 HdC 85	kcal 730 Líp 36,2 Prot 28,9 HdC 72	kcal 663 Líp 24,5 Prot 44,4 HdC 66
16	**17 - Día Mundial del Reciclaje**	**18**	**19**	**20 - Día Mundial de las Abejas**
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Albóndigas de ternera c/champiñones (6,12) Fruta de temporada y **leche**	Fideuá vegetal (1,3) Fogonero al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Patatas marineras (2,4,12,14) Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas **ECO** con verduras (12) Pescadilla al horno con guisantes (4) Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas Lacón con arroz integral al laurel **Lácteo**
kcal 606 Líp 23,0 Prot 23,8 HdC 76	kcal 703 Líp 20,9 Prot 39,2 HdC 90	kcal 766 Líp 28,5 Prot 39,8 HdC 88	kcal 767 Líp 33,2 Prot 24,4 HdC 93	kcal 658 Líp 27,6 Prot 33,3 HdC 69
23	**24 - Día Europeo de los Parques Naturales**	**25**	**26**	**27 - Día Mundial del Celíaco**
Lentejas **ECO** con verduras (12) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (1,6,7,12) Fruta de temporada y **leche**	Tallarines integrales con tomate y queso (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada	Puchero Canario (garbanzos **ECO** estofados con verduras y carne) Tortilla de papas con ens. maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Fruta de temporada	Arroz al senyoret (con pescado) (2,4,14) Salmón al horno con zanahoria baby (4) **Lácteo**
kcal 701 Líp 23,3 Prot 30,0 HdC 93	kcal 645 Líp 26,4 Prot 40,3 HdC 62	kcal 788 Líp 27,0 Prot 20,7 HdC 116	kcal 634 Líp 19,6 Prot 26,2 HdC 88	kcal 773 Líp 23,5 Prot 35,0 HdC 105
30	**31**			
Patatas guisadas con verduras (12) Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada y **leche**	Sopa de picadillo (fideos **ECO**,1,3,6) Abadejo al horno con patata dado (4,12) Fruta de temporada			
kcal 642 Líp 23,7 Prot 27,8 HdC 79	kcal 682 Líp 16,3 Prot 18,2 HdC 116			

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

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

EL MENÚ DEL MES

Central de CATERING

MENÚ SIN CARNE DE CERDO – MAYO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Día 2 - **FESTIVO**	**- Día 3 -** Arroz blanco con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y lechuga (6) Postre y pan	**- Día 4 -** Patatas con ragout de ave (12) Fil. abadejo a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (1,4) Postre y pan	**- Día 5 -** Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Tortilla de calabacín c/ ensalada (3) Postre y pan	**- Día 6 -** Menestra de verduras Hamburguesa de pollo con patatas (6,12) Postre y pan
- Día 9 - Coditos con tomate y queso (1,3,7) Filete de merluza con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Postre y pan	**- Día 10 -** Caldo de verduras con fideos (1,3) Garbanzos eco con patata y zanahorias (12) Postre y pan	**- Día 11 -** Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Postre y pan	**- Día 12 -** Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verduras) (12) Croquetas de bacalao c/ens. De tomate (1,2,3,4,6,7,9,14) Postre y pan	**- Día 13 -** Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Tortilla de patata c/ens. Lechuga y maíz (3) Postre y pan
- Día 16 - Guisantes rehogados c/cebolla y ajo Albóndigas de ternera c/champiñones (6,12) Postre y pan	**- Día 17 -** Fideuá vegetal (1,3) Fogonero al horno c/ verduritas (4) Postre y pan	**- Día 18 -** Patatas marineras (2,4,12,14) Tortilla francesa con ensalada (3) Postre y pan	**- Día 19 –** Judías pintas ECO con verduras (12) Pescadilla al horno con guisantes (4) Postre y pan	**- Día 20 –** Panaché de verduras rehogadas Ternera con arroz integral al laurel Postre y pan
- Día 23 - Lentejas ECO con verduras (12) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (1,6,7,12) Postre y pan	**- Día 24 -** Tallarines integrales con tomate y queso (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Postre y pan	**- Día 25 -** Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras) Tortilla de papas con ens. maíz (3,12) Postre y pan	**- Día 26 -** Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Postre y pan	**- Día 27 -** Arroz al senyoret (con pescado) (2,4,14) Salmón al horno c/zanahoria baby (4) Postre y pan
- Día 30 - Patatas guisadas con verduras (12) Tortilla francesa con ensalada (3) Postre y pan	**- Día 31 -** Sopa de fideos con caldo de verduras (1,3) Abadejo al horno c/ patata dado (4,12) 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 – MAYO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Día 2 - **FESTIVO**	**- Día 3 -** Arroz blanco con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y lechuga (6) Postre y pan	**- Día 4 -** Patatas con ragout de ave (12) Fil. abadejo al horno c/gajos de tomate con AOVE y orégano (4) Postre y pan	**- Día 5 -** Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Tortilla francesa con ensalada (3) Postre y pan	**- Día 6 -** Menestra de verduras Hamburguesa de pollo con patatas al vapor (6,12) Postre y pan
- Día 9 - Coditos con tomate (1,3) Filete de merluza con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Postre y pan	**- Día 10 -** Sopa de cocido (1,3) (caldo desgrasado) Complemento: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre y pan	**- Día 11 -** Coliflor salteada Pollo asado al laurel c/patatas cocidas (12) Postre y pan	**- Día 12 -** Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verduras) (12) Bacalao al horno c/ens. De tomate (4) Postre y pan	**- Día 13 -** Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Tortilla francesa c/ens. Lechuga y maíz (3) Postre y pan
- Día 16 - Guisantes rehogados c/cebolla y ajo Albóndigas de ternera c/champiñones (6,12) Postre y pan	**- Día 17 -** Fideuá vegetal (1,3) Fogonero al horno c/ verduritas (4) Postre y pan	**- Día 18 -** Patatas marineras (2,4,12,14) Tortilla francesa con ensalada (3) Postre y pan	**- Día 19 –** Judías pintas ECO con verduras (12) Pescadilla al horno con guisantes (4) Postre y pan	**- Día 20 –** Panaché de verduras rehogadas Lacón con arroz integral al laurel Postre y pan
- Día 23 - Lentejas ECO con verduras (12) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas al vapor (1,6,7,12) Postre y pan	**- Día 24 -** Tallarines integrales c/ tomate (1,3) Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Postre y pan	**- Día 25 -** Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) Tortilla francesa con ens. maíz (3) Postre y pan	**- Día 26 -** Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Postre y pan	**- Día 27 -** Arroz al senyoret (con pescado) (2,4,14) Salmón al horno c/zanahoria baby (4) Postre y pan
- Día 30 - Patatas guisadas con verduras (12) Tortilla francesa con ensalada (3) Postre y pan	**- Día 31 -** Sopa de picadillo (fideos ECO,1,3,6) Abadejo al horno c/ patatas cocidas (4,12) 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

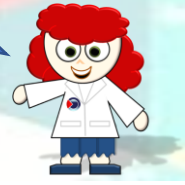
SUGERENCIAS

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

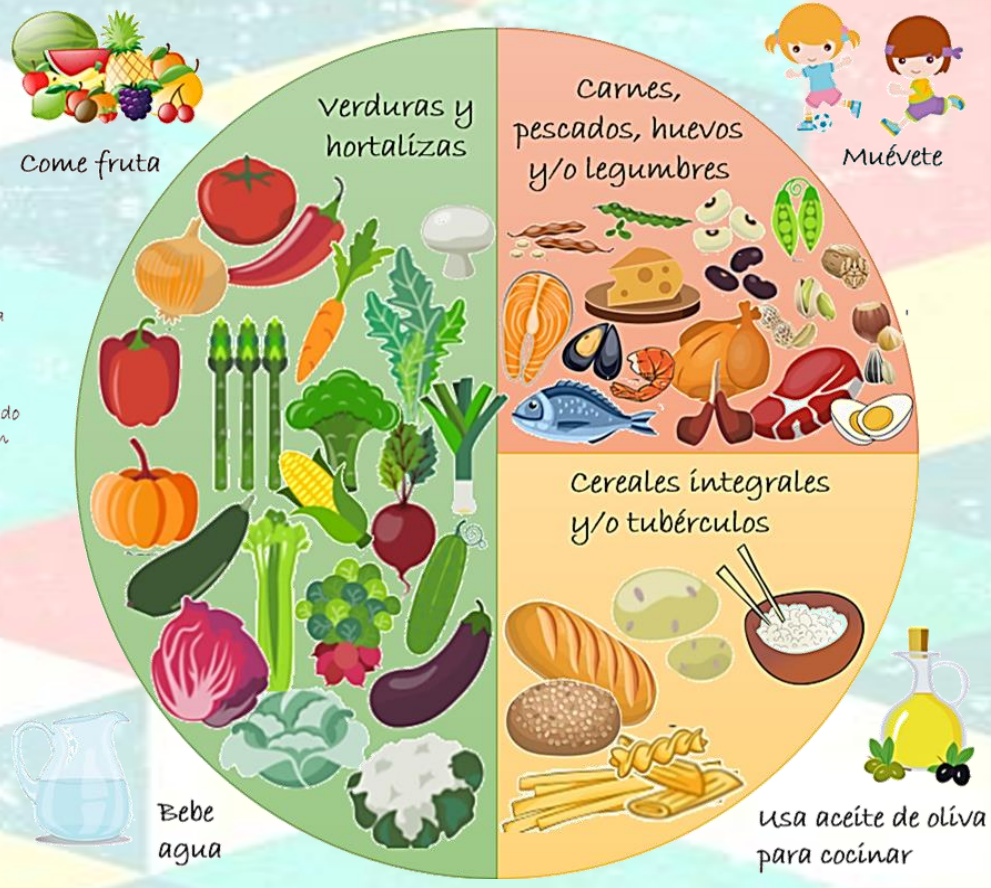
CENAS

Pollo al ajillo con patatas	Sopa Juliana Pescado blanco	Verduras Pavo con zanahorias	Guisantes Huevos	Tomate asado Sándwich mixto
Huevos fritos con patatas	Pescado azul en salsa con arroz	Empanada casera vegetal	Sopa Fil. ternera con pimientos	Ensalada Pizzas caseras
Pisto Muslitos de pollo	Crema de calabaza Revuelto de gambas	Ens. Piña y york Patatas gratinadas	Brócoli Escalope de cerdo	Fish and chips
Puré de verduras Tortilla francesa	Panaché de verduras Cinta de lomo	Flan de arroz con croquetas de pescado	Pollo a las finas hierbas con patatas	Lasaña de espinacas

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