

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

FEBRERO 2019

## CEIP FLAVIO SAN ROMÁN DE CIGERO SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 1					Arroz blanco con salsa de tomate Filete de pescadilla al horno con ensalada (PS) Fruta de temporada
Del 4 al 8	Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL) Pavo guisado con verduras y patata en dados (SL) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Merluza a la americana (PS) Yogur (L)	Sopa de cocido con fideos ecológicos sin gluten y picadillo de carne Salchichas frescas de ave al horno con verduritas (SL) Fruta de temporada	Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H) Ternera IGP de Cantabria al horno en salsa de peras Yogur (L)	Alubias blancas con verduras Bacalao al horno con ensalada (PS) Fruta de temporada
Del 11 al 15	Espinacas ecológicas sin gluten con salsa de tomate Lomo adobado a la plancha con pimientos del piquillo (SJ+L) Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata con jamón de york (H + SJ) Yogur (L)	Patata con costilla (SL) Palometa al horno con ensalada (PS) Fruta de temporada	Menestra de verduras (SL) Ternera IGP de Cantabria en salsa de tomate, cebolla y laurel Yogur (L)	Garbanzos estofados con verduras Dados de atún con pisto de calabacín (PS) Fruta de temporada
Del 18 al 22	Crema de zanahoria (SL) Ternera IGP de Cantabria con verduritas y setas Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Salmón al horno con patata panadera (PS+SL) Yogur (L)	Judías verdes con patata Jamón asado en su jugo con salsa de piña Fruta de temporada	Arroz blanco con salsa de tomate Filete de pescadilla al horno con ensalada (PS) Yogur (L)	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata con queso (H + L) Fruta de temporada
Del 25 al 27	Puré de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria (SL+L) Muslo de pollo asado al limón Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Merluza al horno con verduritas (PS) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos sin gluten con tomate y chorizo (SJ) Salchichas frescas al horno con ensalada (SL) Narillas de chocolate (L)	NOLECTIVO	

\* Información contenido de alérgenos declarables (R. D. 126/2005 y Reglamento (UE) n° 1169/2011):

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuets // SJ: Soja // L: Leche (lactosa) // FC: Frutos de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos