



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

MARZO 2020

CEIP FLAVIO SAN ROMÁN SIN CARNE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 6	Crema de zanahoria, calabaza y jengibre (SL) Empanadillas de atún con ensalada (GL+PS+H+L+SL+SJ) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, tomate, huevo cocido y zanahoria rallada (H) Paella de pescado (PS+CR+ML+AP) Yogur (L)	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada (H) Fruta de temporada	Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H) Merluza empanada con ensalada (GL) Yogur (L)	Alubias blancas con verduras Salmón al horno con patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada
Del 9 al 13	Judías verdes con patata (SL) Tortilla de patata con ensalada (H) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Bacalao empanado con ensalada (PS+GL) Yogur (L)	Puré de verduras de temporada (SL) Rabas de calamar con ensalada (GL+L+H+PS+SL+ML) Fruta de temporada	Sopa vegetal con fideos ecológicos (GL) Garbanzos con verduras Yogur (L)	Espirales ecológicos con salsa de tomate (GL) Merluza al horno con verduritas y patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada
Del 16 al 20	Patatas con verduras (SL) Pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa (H) Yogur (L)	Sopa vegetal con fideos ecológicos (GL) Croquetas de bacalao con ensalada (GL+L+H+PS+ML) Fruta de temporada	Crema de brócoli con queso de Cantabria (SL+L) Tortilla de patata con ensalada (H) Yogur (L)	Lentejas estofadas con verduras Dados de atún con pisto de calabacín (PS) Fruta de temporada
Del 23 al 27	Repollo de Cantabria con patata y refrito de ajitos (SL) Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada (H) Yogur (L)	Sorropotún (patatas con atún) (SL+PS) Croquetas de bacalao con ensalada (GL+L+H+PS+ML) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas verdes (PS) Paella de pescado (PS+CR+ML+AP) Yogur (L)	Potaje de garbanzos con verduras Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS) Fruta de temporada
Del 30 al 31	Sopa vegetal con fideos ecológicos (GL) Empanadillas de atún con ensalada (GL+PS+H+L+SL+SJ) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, tomate y huevo cocido (H) Macarrones ecológicos con verduritas y huevo cocido (GL+H) Yogur (L)			

• **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

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06