



## Alimentos cercanos para un menú más ecológico

MARZO 2020

### CEIP FLAVIO SAN ROMÁN SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 6	Crema de zanahoria, calabaza y jengibre (SL) Salchichas frescas en su jugo con verduritas y patata en dado (SL) 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) Pechuga de pollo al horno con ensalada 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) Ternera IGP de Cantabria con salteado de alcachofas Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Bacalao al horno con ensalada (PS) Yogur (L)	Puré de verduras de temporada (SL) Lomo adobado a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos ecológicos sin gluten Garbanzos con chorizo y carne de cocido (SJ) Yogur (L)	Espirales ecológicos sin gluten con salsa de tomate Merluza al horno con verduritas y patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada
Del 16 al 20	Patatas al estilo Puente Viesgo (SL+SJ) Pescadilla al horno con ensalada (PS) Fruta de temporada	Cocido montañés con su compango (SJ) Yogur (L)	Sopa de cocido con fideos ecológicos sin gluten y picadillo de carne Muslo de pollo asado al limón con ensalada Fruta de temporada	Crema de brócoli con queso de Cantabria (SL+L) Ternera IGP de Cantabria en salsa española 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) Pollo en salsa ensalada Fruta de temporada	Lentejas con chorizo (SJ) Tortilla de patata con ensalada (H) Yogur (L)	Sorropotún (patatas con atún) (SL+PS) Pavo guisado con verduritas Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas verdes (PS) Arroz con verduritas y salchichas frescas de ave (SL+SJ) Yogur (L)	Potaje de garbanzos con verduras Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS) Fruta de temporada
Del 30 al 31	Sopa de cocido con fideos ecológicos sin gluten y picadillo de carne Jamoncitos de pollo asados con patata panadera (SL) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, tomate y huevo cocido (H) Macarrones ecológicos sin gluten con boloñesa de ternera IGP de Cantabria Yogur (L)			

• Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 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