



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

MARZO 2020

CEIP FLAVIO SAN ROMÁN SIN LACTOSA

	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 sin lactosa	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 empanada con ensalada (GL) Yogur sin lactosa	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 empanado con ensalada (PS+GL) Yogur sin lactosa	Puré de verduras de temporada (SL) Lomo adobado a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos ecológicos (GL) Garbanzos con chorizo y carne de cocido (SJ) Yogur sin lactosa Crema de brócoli (SL)	Espirales ecológicas con salsa de tomate (GL) Merluza al horno con verduritas y patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada
Del 16 al 20	Patatas al estilo Puente Viego (SL+SJ) Pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS) Fruta de temporada	Cocido montañés con su compango (SJ) Yogur sin lactosa	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL) Muslo de pollo asado al limón con ensalada Fruta de temporada	Ternera IGP de Cantabria en salsa española Yogur sin lactosa	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 con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con chorizo (SJ) Tortilla de patata con ensalada (H) Yogur sin lactosa	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 sin lactosa	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 y picadillo de carne (GL) Jamoncitos de pollo asados con patata panadera (SL) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, tomate y huevo cocido (H) Macarrones ecológicos con boloñesa de ternera IGP de Cantabria (GL) Yogur sin lactosa			

• 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