



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2021

CEIP FLAVIO SAN ROMÁN HIPOCALÓRICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 11 al 15	<p>Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL)</p> <p>Pollo a la plancha con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS)</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H)</p> <p>Muslitos de pollo asado al limón con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza ecológica con queso fresco (SL+L)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria a la jardinera con verduras</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Garbanzos con verduras y mijo ecológico</p> <p>Salmón al horno con verduras (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 18 al 22	<p>Lentejas estofadas con verduritas</p> <p>Tortilla francesa con queso (H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de pescado (CR+PS+SL+ML)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria en salsa española</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Menestra de verduras (SL)</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Bacalao al horno con ensalada (PS)</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)</p> <p>Jamón asado en su jugo con salsa de piña</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 25 al 29	<p>Crema de calabaza puerro y jengibre (SL)</p> <p>Muslo de pollo al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de champiñones (H)</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Espaguetis ecológicos con salsa de tomate (GL)</p> <p>Merluza al horno con ensalada (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL)</p> <p>Pavo guisado con patata cuadro (SL)</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>

- 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