



## Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2021

CEIP FLAVIO SAN ROMÁN SIN HUEVO

|              | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|--------------|---|--|---|---|---|
| Del 11 al 15 | <p>Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL)</p> <p>Lomo en salsa de ciruelas</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 (L)</p> | <p>Patatas en salsa verde con guisantes (SL)</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 patata cuadro (SL)</p> <p>Yogur (L)</p> | <p>Garbanzos con verduras y mijo ecológico</p> <p>Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>                     |
| Del 18 al 22 | <p>Lentejas estofadas con verduritas</p> <p>Pollo en salsa</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 (L)</p>                              | <p>Menestra de verduras (SL)</p> <p>Pavo guisado con patata cuadro (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)</p> <p>Yogur (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>Salchichas frescas de ave con salsa de tomate y verduritas (SL+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Cocido montañés con su compango</p> <p>Natillas de chocolate (L)</p>  | <p>Espaguetis ecológicos con salsa de tomate (GL)</p> <p>Merluza empanada con ensalada (PS+GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>    | <p>Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL)</p> <p>Pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur (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