



## Alimentos cercanos para un menú más ecológico

**Octubre 2021 CEIP FLAVIO SAN ROMÁN SIN LENTEJAS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1					Arroz blanco con salsa de tomate Muslitos de pollo asados al limón con patata panadera (SL) Fruta de temporada
Del 4 al 8	Crema de calabacín ecológico, puerro y cúrcuma (SL) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate (H) Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de pollo (GL) Potaje de garbanzos con chorizo Yogur (L)	Arroz con salmón (PS) Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Hamburguesa de ternera en salsa con verduras y patata en dado ( ) (GL+L+AP+SJ+SL) Yogur (L)	Alubias blancas con verduras Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS) Fruta de temporada
Del 11 al 15	Arroz blanco con salsa de tomate Pescadilla empanada con ensalada (GL+PS) Fruta de temporada	<b>FIESTA</b>	Crema de brócoli ecológico con queso de nata de Cantabria (L) Albóndigas IGP de Cantabria en salsa española (GL+H+L+SL) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+SJ+CR+ML) Yogur (L)	Sorropotún (patatas con atún) (PS+SL) Redondo de pavo en salsa de ciruelas (L+SJ) Fruta de temporada
Del 18 al 22	Puré de verduras de temporada (SL) Ternera IGP de Cantabria guisada con guisantes, zanahoria y patata en dado (SL) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL) Pescadilla a la inglesa con ensalada (PS+GL) Yogur (L)	Puré de verduras de temporada (SL) Huevos duros con pisto de calabacín (H) Fruta de temporada	Patatas con costilla (SL) Pavo guisado con verduras y patata en dado (SL) Yogur (L)	Garbanzos estofados con verduras Bacalao con salsa de tomate y cebolla (PS) Fruta de temporada
Del 25 al 29	Puré de verduras de temporada (SL) Alitas de pollo con salsa barbacoa casera Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de pollo (GL) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada (H) Yogur (L)	Alubias blancas con verduras Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa americana (PS) Fruta de temporada	Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL) Lomo Adobado a la plancha con ensalada (SJ) Yogur (L)	Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao empanado con ensalada (GL+PS) Fruta de temporada

• Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 1169/2011):

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuetes // 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