



ARCASA

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

CEIP FLAVIO SAN ROMÁN

NOVIEMBRE 2022

MENÚ BASAL 2L

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 7 al 11 S3	Judías verdes con zanahoria, patatas y refrito de ajitos (SL)  Librillo de jamón y queso (GL+SJ+SL+L+H+PS+CR+ML) con ensalada  Manzana roja	Alubias blancas estofadas con verduras, (calabacín, cebolla y ajo)  Merluza al horno con champiñones y guisantes (PS)  Yogur de fresa (L) / pan integral	Arroz integral con verduras (zanahoria, cebolla y ajo) y salsa de tomate  Lomo a la plancha con ensalada (GL)  Pera	Potaje de garbanzos con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla y berenjena)  Tortilla francesa con ensalada de tomate (H)  Yogur natural (L)	Sorropotún: Patatas estofadas con atún (SL+PS)  Estofado de pavo al horno con salteado de verduras (judía verde, pimiento rojo, cebolla, champiñones y brócoli)  Mandarina
Del 14 al 18 S4	Lentejas estofadas de forma casera con verduras (zanahoria, cebolla y puerro)  Bacalao en salsa de tomate (PS)  Kiwi	Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL) Albóndigas de ternera a la jardinera (zanahoria ecológica, cebolla y guisantes) con patata en dado (SL)  Yogur natural (L) / pan integral	Espirales ecológicas con verduras (zanahoria, alcachofa y puerro) y tomate (GL+H+SJ+MS)  Boquerones en tempura con zanahoria baby (PS+GL+H+L+CR+ML)  Manzana	COCIDO MONTAÑÉS con su compañero (chorizo, costilla, morcilla y tocino)  Yogur de macedonia (L)	Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)  Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)  Plátano
Del 21 al 25 S5	Patatas en salsa verde con verduras (puerro, zanahoria y cebolla) y guisantes (SL)  Salchichas frescas de cerdo en su jugo con verduritas (zanahoria, cebolla)  Manzana	Potaje de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla y ajo) y chorizo  Hamburguesa de atún con ensalada (PS+GL+CR+H+SJ+L+ML+SL)  Yogur de limón (L) / pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL+H)  Tortilla de patata con queso (H+L)  Plátano	Crema de espinacas ecológicas, patata y puerro (SL)  Jamoncitos de pollo al chilindrón con patata dado (SL)  Yogur de plátano (L)	Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria ecológica y cebolla)  Pescadilla empanada con ensalada de tomate (PS+GL)  Kiwi
Del 28 al 30 S6	Arroz integral a la boloñesa con carne picada de Ternera IGP de Cantabria  Tortilla francesa con ensalada (H)  Pera	Lentejas estofadas con verduras (pimiento rojo y verde y cebolla)  Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) en salsa verde (ajo, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) con guisantes (PS)  Yogur de macedonia (L) / pan integral	Puré de verduras de temporada (patata, zanahoria ecológica, acelga y alcachofas) (SL)  Jamón asado en su jugo con patata panadera (SL)  Manzana roja		

\* Por motivos de disponibilidad y grado de maduración, la fruta servida puede no coincidir con la indicada en el menú

\* 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 R.72.01.06

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 7 al 11 S3	Judías verdes con zanahoria, patatas y refrito de ajos (SL)  Tortilla de patata (H)  Manzana roja	Alubias blancas estofadas con verduritas, (calabacín, cebolla y ajo)  Merluza al horno con champiñones y guisantes (PS)  Yogur de fresa (L) / pan integral	Arroz integral con verduritas (zanahoria, cebolla y ajo) y salsa de tomate  Empanadillas de atún (PS+GL+H+L+SJ+CR+ML)  Pera	Potaje de garbanzos con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla y berenjena)  Tortilla francesa con ensalada de tomate (H)  Yogur natural (L)	Sorropotún: Patatas estofadas con atún (SL+PS)  Estofado de pavo al horno con salteado de verduras (judía verde, pimiento rojo, cebolla, champiñones y brócoli)  Mandarina
Del 14 al 18 S4	Lentejas estofadas de forma casera con verduritas (zanahoria, cebolla y puerro)  Bacalao en salsa de tomate (PS)  Kiwi	Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL)  Ternera a la jardinera (zanahoria, cebolla, zanahoria y ajo)  Yogur natural (L) / pan integral	Espirales ecológicas con verduras (zanahoria, alcachofa y puerro) y tomate (GL+H+SJ+MS)  Boquerones en tempura con zanahoria baby (PS+GL+H+L+CR+ML)  Manzana	Alubias blancas con verduras (puerro, zanahoria y calabacín)  Pechuga de pollo en salsa de pimientos  Yogur de macedonia (L)	Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)  Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)  Plátano
Del 21 al 25 S5	Patatas en salsa verde con verduras (cebolla, puerro, zanahoria) y guisantes (SL)  Empanadillas de atún (PS+GL+H+L+SJ+CR+ML)  Manzana	Potaje de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla y ajo)  Hamburguesa de atún con ensalada (PS+GL+CR+H+SJ+L+ML+SL)  Yogur de limón (L) / pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL+H)  Tortilla de patata con queso (H+L)  Plátano	Crema de espinacas ecológicas, patata y puerro (SL)  Jamoncitos de pollo al chilindrón con patata dado (SL)  Yogur de plátano (L)	Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria ecológica y cebolla)  Pescadilla empanada con ensalada de tomate (PS+GL)  Kiwi
Del 28 al 30 S6	Arroz integral a la boloñesa con carne picada de Ternera IGP de Cantabria  Tortilla francesa con ensalada (H)  Pera	Lentejas estofadas con verduras (pimiento rojo y verde y cebolla)  Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) en salsa verde (ajo, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) con guisantes (PS)  Yogur de macedonia (L) / pan integral	Puré de verduras de temporada (patata, zanahoria ecológica, acelga y alcachofas) (SL)  Croquetas de bacalao (GL+PS+L+H+CR+ML+SJ)  Manzana roja		

\* Por motivos de disponibilidad y grado de maduración, la fruta servida puede no coincidir con la indicada en el menú

\* 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 R.72.01.06

## SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 7 al 11 S3	Judías verdes con zanahoria, patatas y refrito de ajos (SL)  Tortilla de patata (H)  Manzana roja	Alubias blancas estofadas con verduritas, (calabacín, cebolla y ajo)  Merluza al horno con champiñones y guisantes (PS)  Yogur de fresa (L)	Arroz integral con verduritas (zanahoria, cebolla y ajo) y salsa de tomate  Lomo a la plancha con ensalada  Pera	Potaje de garbanzos con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla y berenjena)  Tortilla francesa con ensalada de tomate (H)  Yogur natural (L)	Sorropotún: Patatas estofadas con atún (SL+PS)  Estofado de pavo al horno con salteado de verduras (judía verde, pimiento rojo, cebolla, champiñones y brócoli)  Mandarina
Del 14 al 18 S4	Lentejas estofadas de forma casera con verduritas (zanahoria, cebolla y puerro)  Bacalao en salsa de tomate (PS)  Kiwi	Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL) Albóndigas de ternera a la jardinera (zanahoria ecológica, cebolla y guisantes) con patata en dado (SL)  Yogur natural (L)	Espirales ecológicas sin gluten ni huevo con verduras (zanahoria, cebolla y ajo) y tomate  Merluza a la plancha con zanahoria baby (PS)  Manzana	COCIDO MONTAÑÉS con su compañero (chorizo, castilla, morcilla y tocino)  Yogur de macedonia (L)	Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)  Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)  Plátano
Del 21 al 25 S5	Patatas en salsa verde con verduras (puerro, pimiento rojo y verde y cebolla) y guisantes (SL)  Salchichas frescas de cerdo en su jugo con verduritas (zanahoria, cebolla)  Manzana	Potaje de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla y ajo) y chorizo  Dados de atún al horno con ensalada (PS+SJ)  Yogur de limón (L)	Sopa de cocido con fideos ecológicos sin gluten ni huevo y picadillo de carne  Tortilla de patata con queso (H+L)  Plátano	Crema de espinacas ecológicas, patata y puerro (SL)  Jamoncitos de pollo al chilindrón con patata dado (SL)  Yogur de plátano (L)	Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria ecológica y cebolla)  Pescadilla al horno con ensalada de tomate (PS)  Kiwi
Del 28 al 30 S6	Arroz integral a la boloñesa con carne picada de <b>Ternera IGP de Cantabria</b>  Tortilla francesa con ensalada (H)  Pera	Lentejas estofadas con verduras (pimiento rojo y verde y cebolla) Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) en salsa verde (ajo, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) con guisantes (PS)  Yogur de macedonia (L)	Puré de verduras de temporada (patata, zanahoria ecológica, acelga y alcachofas) (SL)  Jamón asado en su jugo con patata panadera (SL)  Manzana roja		

\* Por motivos de disponibilidad y grado de maduración, la fruta servida puede no coincidir con la indicada en el menú

• 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 // SI: 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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 7 al 11 S3	Judías verdes con zanahoria, patatas y refrito de ajitos (SL)  Librillo de jamón y queso (GL+SJ+SL+L+H+PS+CR+ML) con ensalada  Manzana roja	Alubias blancas estofadas con verduritas, (calabacín, cebolla y ajo)  Merluza al horno con champiñones y guisantes (PS)  Yogur de fresa (L) / pan integral	Arroz integral con verduritas (zanahoria, cebolla y ajo) y salsa de tomate  Lomo a la plancha con ensalada (GL)  Pera	Potaje de garbanzos con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla y berenjena)  Tortilla francesa con ensalada de tomate (H)  Yogur natural (L)	Sorropotún: Patatas estofadas con atún (SL+PS)  Estofado de pavo al horno con salteado de verduras (judía verde, pimiento rojo, cebolla, champiñones y brócoli)  Mandarina
Del 14 al 18 S4	Arroz integral con verduritas (zanahoria, cebolla y puerro)  Bacalao en salsa de tomate (PS)  Plátano	Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL) Albóndigas de ternera a la jardinera (zanahoria ecológica, cebolla y guisantes) con patata en dado (SL)  Yogur natural (L) / pan integral	Espirales ecológicas con verduras (zanahoria, alcachofa y puerro) y tomate (GL+H+SJ+MS)  Boquerones en tempura con zanahoria baby (PS+GL+H+L+CR+ML)  Manzana	COCIDO MONTAÑÉS con su compañero (chorizo, castilla, morcilla y tocino)  Yogur de macedonia (L)	Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)  Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)  Plátano
Del 21 al 25 S5	Patatas en salsa verde con verduras (puerro, pimiento rojo y verde y cebolla) y guisantes (SL)  Salchichas frescas de cerdo en su jugo con verduritas (zanahoria, cebolla)  Manzana	Potaje de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla y ajo) y chorizo  Hamburguesa de atún con ensalada (PS+GL+CR+H+SJ+L+ML+SL)  Yogur de limón (L) / pan integral	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL+H)  Tortilla de patata con queso (H+L)  Plátano	Crema de espinacas ecológicas, patata y puerro (SL)  Jamoncitos de pollo al chilindrón con patata dado (SL)  Yogur de plátano (L)	Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria ecológica y cebolla)  Pescadilla empanada con ensalada de tomate (PS+GL)  Pera
Del 28 al 30 S6	Arroz integral a la boloñesa con carne picada de Ternera IGP de Cantabria  Tortilla francesa con ensalada (H)  Pera	Patatas con verduras (pimiento rojo y verde y cebolla)  Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) en salsa verde (ajo, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) con guisantes (PS)  Yogur de macedonia (L) / pan integral	Puré de verduras de temporada (patata, zanahoria ecológica, acelga y alcachofas) (SL)  Jamón asado en su jugo con patata panadera (SL)  Manzana roja		

\* Por motivos de disponibilidad y grado de maduración, la fruta servida puede no coincidir con la indicada en el menú

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 7 al 11 S3	Judías verdes con zanahoria, patatas y refrito de ajitos (SL)	Alubias blancas estofadas con verduritas, (calabacín, cebolla y ajo)	Arroz integral con verduritas (zanahoria, cebolla y ajo) y salsa de tomate	Potaje de garbanzos con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla y berenjena)	Sorropotún: Patatas estofadas con atún (SL+PS)
	Tortilla de patata (H)	Merluza al horno con champiñones y guisantes (PS)	Lomo a la plancha con ensalada (GL)	Tortilla francesa con ensalada de tomate (H)	Estofado de pavo al horno con salteado de verduras (judía verde, pimiento rojo, cebolla, champiñones y brócoli)
	Manzana roja	Yogur desnatado (L) / pan integral	Pera	Yogur natural (L)	Mandarina
Del 14 al 18 S4	Lentejas estofadas de forma casera con verduritas (zanahoria, cebolla y puerro)	Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL)	Espirales ecológicas con verduras (zanahoria, alcachofa y puerro) y tomate (GL+H+SJ+MS)	Alubias blancas con verduras (puerro, zanahoria y calabacín)	Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)
	Bacalao en salsa de tomate (PS)	Albóndigas de ternera a la jardinera (zanahoria ecológica, cebolla y guisantes) con patata en dado (SL)	Merluza a la plancha con zanahoria baby (PS)	Pechuga de pollo en salsa de pimientos	Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)
	Kiwi	Yogur desnatado (L) / pan integral	Manzana	Yogur de macedonia (L)	Plátano
Del 21 al 25 S5	Patatas en salsa verde con verduras (puerro, zanahoria y cebolla) y guisantes (SL)	Potaje de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla y ajo)	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL+H)	Crema de espinacas ecológicas, patata y puerro (SL)	Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria ecológica y cebolla)
	Salchichas frescas de cerdo en su jugo con verduritas (zanahoria, cebolla)	Dados de atún al horno con ensalada (PS+SJ)	Tortilla de patata con queso (H+L)	Jamoncitos de pollo al chilindrón con patata dado (SL)	Pescadilla al horno con ensalada de tomate (PS)
	Manzana	Yogur desnatado (L) / pan integral	Plátano	Yogur de plátano (L)	Kiwi
Del 28 al 30 S6	Arroz integral a la boloñesa con carne picada de <b>Ternera IGP de Cantabria</b>	Lentejas estofadas con verduras (pimiento rojo y verde y cebolla)	Puré de verduras de temporada (patata, zanahoria ecológica, acelga y alcachofas) (SL)		
	Tortilla francesa con ensalada (H)	Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) en salsa verde (ajo, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) con guisantes (PS)	Jamón asado en su jugo con patata panadera (SL)		
	Pera	Yogur desnatado (L) / pan integral	Manzana roja		

\* Por motivos de disponibilidad y grado de maduración, la fruta servida puede no coincidir con la indicada en el menú

## TURMIX

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 7 al 11 S3	Turmix de verduras + pollo Yogur (L)	Turmix de alubias blancas + merluza Yogur (L)	Turmix de verduras + lomo Yogur (L)	Turmix de garbanzos + pavo Yogur (L)	Turmix de verduras + atún Yogur (L)
Del 14 al 18 S4	Turmix de lentejas + bacalao Yogur (L)	Turmix de verduras + ternera Yogur (L)	Turmix de verduras + merluza Yogur (L)	Turmix de alubias blancas + lomo Yogur (L)	Turmix de verduras + pollo Yogur (L)
Del 21 al 25 S5	Turmix de verduras + lomo Yogur (L)	Turmix de garbanzos + atún Yogur (L)	Turmix de verduras + ternera Yogur (L)	Turmix de verduras + pollo Yogur (L)	Turmix de alubias pintas + merluza Yogur (L)
Del 28 al 30 S6	Turmix de verduras + ternera Yogur (L)	Turmix de lentejas + merluza Yogur (L)	Turmix de verduras + jamón Yogur (L)		

\* Por motivos de disponibilidad y grado de maduración, la fruta servida puede no coincidir con la indicada en el menú

• 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