



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 9 al 13	<p>Espirales integrales con verduras (cebolla, zanahoria ecológica) y salsa de tomate casera (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Lomo adobado en salsa casera de ciruelas</p> <p>Plátano</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas ecológicas</p> <p>Bacalao al horno en salsa de tomate casera y pimientos del piquillo (PS)</p> <p>Yogur de fresa (L) / pan integral</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos con picadillo de carne (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Sorropotún: patatas con atún (SL+PS+SJ)</p> <p>Pavo estofado con pisto de verduras (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde)</p> <p>Yogur de limón (L)</p>	<p>Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria ecológica)</p> <p>Muslitos de pollo asados con brócoli</p> <p>Mandarina</p>
Del 16 al 20	<p>Lentejas castellanas con verduras (zanahoria ecológica, cebolla y ajo)</p> <p>Jamón asado en su jugo con verdura campestre (judía verde, champiñón, cebolla, guisantes, alcachofa y coliflor)</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de verduras de temporada (brócoli, acelga ecológica y puerro) (SL)</p> <p>Lasaña de carne (GL+SJ+L+PS+CR+ML+H)</p> <p>Yogur natural (L) / pan integral</p>	<p>Alubias blancas con verduras (calabacín ecológico, puerro y ajo)</p> <p>Palometa empanada con ensalada de tomate (GL+PS)</p> <p>Fresa</p>	<p>Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera IGP de Cantabria a la jardinera (zanahoria ecológica, cebolla y guisantes) con patata dado (SL)</p> <p>Yogur de macedonia (L)</p>	<p>Arroz integral con verduritas (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) y tomate</p> <p>Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) en salsa americana casera (pimiento rojo y verde, zanahoria, ajo), huevo cocido (PS+H)</p> <p>Plátano</p>
Del 23 al 27	<p>Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Espaguetis integrales a la amatriciana (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Boquerones en tempura con ensalada (PS+GL+H+L+CR+ML)</p> <p>Yogur de plátano (L) / pan integral</p>	<p>COCIDO MONTAÑÉS con su compañero (chorizo, costilla, morcilla y tocino)</p> <p>Mandarina</p>	<p>Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL)</p> <p>Librillo de jamón y queso (GL+SJ+SL+L+H+PS+CR+ML) con ensalada</p> <p>Yogur de fresa (L)</p>	<p>Garbanzos estofados con bacalao (PS)</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras al horno (berenjena, calabacín y brócoli)</p> <p>Kiwi</p>
Del 30 al 31	<p>Arroz integral con pollo y verduras (cebolla, ajo, pimiento rojo y verde) y tomate</p> <p>Lomo adobado a la plancha con queso (L+H)</p> <p>Naranja</p>	<p>Patatas en salsa verde con guisantes y huevo cocido (SL+H)</p> <p>Hamburguesa de ternera IGP de Cantabria en salsa barbacoa casera con zanahoria baby (SJ+SL+GL+AP+SS+H+L)</p> <p>Yogur de macedonia (L) / pan integral</p>			

* 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: Cacahuates // 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 9 al 13	<p>Espirales integrales sin gluten ni huevo con verduras (cebolla, zanahoria ecológica) y salsa de tomate casera</p> <p>Lomo adobado en salsa casera de ciruelas</p> <p>Plátano</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas ecológicas</p> <p>Bacalao al horno en salsa de tomate casera y pimientos del piquillo (PS)</p> <p>Yogur de fresa (L)</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos sin gluten ni huevo con picadillo de carne</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Sorropotún: patatas con atún (SL+PS+SJ)</p> <p>Pavo estofado con pisto de verduras (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde)</p> <p>Yogur de limón (L)</p>	<p>Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria ecológica)</p> <p>Muslitos de pollo asados con brócoli</p> <p>Mandarina</p>
Del 16 al 20	<p>Lentejas castellanas con verduras (zanahoria ecológica, cebolla y ajo)</p> <p>Jamón asado en su jugo con verdura campestre (judía verde, champiñón, cebolla, guisantes, alcachofa y coliflor)</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de verduras de temporada (brócoli, acelga ecológica y puerro) (SL)</p> <p>Tortilla de patata (H)</p> <p>Yogur natural (L)</p>	<p>Alubias blancas con verduras (calabacín ecológico, puerro y ajo)</p> <p>Palometa en su jugo con ensalada de tomate (PS)</p> <p>Fresa</p>	<p>Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera IGP de Cantabria a la jardinera (zanahoria ecológica, cebolla y guisantes) con patata dado (SL)</p> <p>Yogur de macedonia (L)</p>	<p>Arroz integral con verduritas (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) y tomate</p> <p>Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) en salsa americana casera (pimiento rojo y verde, zanahoria, ajo), huevo cocido (PS+H)</p> <p>Plátano</p>
Del 23 al 27	<p>Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Espaguetis integrales sin gluten ni huevo a la amatriciana</p> <p>Dados de atún con ensalada (PS+SJ)</p> <p>Yogur de plátano (L)</p>	<p>COCIDO MONTAÑÉS con su compañero (chorizo, costilla, morcilla y tocino)</p> <p>Mandarina</p>	<p>Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL)</p> <p>Ternera en salsa con ensalada</p> <p>Yogur de fresa (L)</p>	<p>Garbanzos estofados con bacalao (PS)</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras al horno (berenjena, calabacín y brócoli)</p> <p>Kiwi</p>
Del 30 al 31	<p>Arroz integral con pollo y verduras (cebolla, ajo, pimiento rojo y verde) y tomate</p> <p>Lomo adobado a la plancha con queso (L+H)</p> <p>Naranja</p>	<p>Patatas en salsa verde con guisantes y huevo cocido (SL+H)</p> <p>Hamburguesa de ternera IGP de Cantabria casera en salsa barbacoa casera con zanahoria baby</p> <p>Yogur de macedonia (L)</p>			

* 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 9 al 13	<p>Espirales integrales con verduras (cebolla, zanahoria ecológica) y salsa de tomate casera (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Lomo adobado en salsa casera de ciruelas</p> <p>Plátano</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas ecológicas</p> <p>Bacalao al horno en salsa de tomate casera y pimientos del piquillo (PS)</p> <p>Yogur de fresa (L) / pan integral</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos con picadillo de carne (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Sorropotún: patatas con atún (SL+PS+SJ)</p> <p>Pavo estofado con pisto de verduras (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde)</p> <p>Yogur de limón (L)</p>	<p>Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria ecológica)</p> <p>Muslitos de pollo asados con brócoli</p> <p>Mandarina</p>
Del 16 al 20	<p>Patatas con verduras (zanahoria ecológica, cebolla y ajo)</p> <p>Jamón asado en su jugo con verdura campestre (judía verde, champiñón, cebolla, guisantes, alcachofa y coliflor)</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de verduras de temporada (brócoli, acelga ecológica y puerro) (SL)</p> <p>Lasaña de carne (GL+SJ+L+PS+CR+ML+H)</p> <p>Yogur natural (L) / pan integral</p>	<p>Alubias blancas con verduras (calabacín ecológico, puerro y ajo)</p> <p>Palometa empanada con ensalada de tomate (GL+PS)</p> <p>Fresa</p>	<p>Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera IGP de Cantabria a la jardinera (zanahoria ecológica, cebolla y guisantes) con patata dado (SL)</p> <p>Yogur de macedonia (L)</p>	<p>Arroz integral con verduritas (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) y tomate</p> <p>Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) en salsa americana casera (pimiento rojo y verde, zanahoria, ajo), huevo cocido (PS+H)</p> <p>Plátano</p>
Del 23 al 27	<p>Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Espaguetis integrales a la amatriciana (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Boquerones en tempura con ensalada (PS+GL+H+L+CR+ML)</p> <p>Yogur de plátano (L) / pan integral</p>	<p>COCIDO MONTAÑÉS con su compañero (chorizo, costilla, morcilla y tocino)</p> <p>Mandarina</p>	<p>Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL)</p> <p>Librillo de jamón y queso (GL+SJ+SL+L+H+PS+CR+ML) con ensalada</p> <p>Yogur de fresa (L)</p>	<p>Garbanzos estofados con bacalao (PS)</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras al horno (berenjena, calabacín y brócoli)</p> <p>Pera</p>
Del 30 al 31	<p>Arroz integral con pollo y verduras (cebolla, ajo, pimiento rojo y verde) y tomate</p> <p>Lomo adobado a la plancha con queso (L+H)</p> <p>Naranja</p>	<p>Patatas en salsa verde con guisantes y huevo cocido (SL+H)</p> <p>Hamburguesa de ternera IGP de Cantabria en salsa barbacoa casera con zanahoria baby (SJ+SL+GL+AP+SS+H+L)</p> <p>Yogur de macedonia (L) / pan integral</p>			

* 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: Cacahuates // 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 9 al 13	<p>Espirales integrales con verduras (cebolla, zanahoria ecológica) y salsa de tomate casera (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Lomo adobado en salsa casera de ciruelas</p> <p>Plátano</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas ecológicas</p> <p>Bacalao al horno en salsa de tomate casera y pimientos del piquillo (PS)</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos con picadillo de carne (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Sorropotún: patatas con atún (SL+PS+SJ)</p> <p>Pavo estofado con pisto de verduras (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde)</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria ecológica)</p> <p>Muslitos de pollo asados con brócoli</p> <p>Mandarina</p>
Del 16 al 20	<p>Lentejas castellanas con verduras (zanahoria ecológica, cebolla y ajo)</p> <p>Jamón asado en su jugo con verdura campestre (judía verde, champiñón, cebolla, guisantes, alcachofa y coliflor)</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de verduras de temporada (brócoli, acelga ecológica y puerro) (SL)</p> <p>Tortilla de patata (H)</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>	<p>Alubias blancas con verduras (calabacín ecológico, puerro y ajo)</p> <p>Palometa en su jugo con ensalada de tomate (PS)</p> <p>Fresa</p>	<p>Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria a la jardinera (zanahoria ecológica, cebolla y guisantes) con patata dado (SL)</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Arroz integral con verduritas (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) y tomate</p> <p>Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) en salsa americana casera (pimiento rojo y verde, zanahoria, ajo), huevo cocido (PS+H)</p> <p>Plátano</p>
Del 23 al 27	<p>Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Espaguetis integrales a la amatriciana (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Dados de atún con ensalada (PS+SJ)</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>	<p>Alubias blancas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla)</p> <p>Pavo guisado con verduras (brócoli, coliflor, zanahoria)</p> <p>Mandarina</p>	<p>Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL)</p> <p>Ternera en salsa con ensalada</p> <p>Yogur desnatado (L)</p>	<p>Garbanzos estofados con bacalao (PS)</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras al horno (berenjena, calabacín y brócoli)</p> <p>Kiwi</p>
Del 30 al 31	<p>Arroz integral con pollo y verduras (cebolla, ajo, pimiento rojo y verde) y tomate</p> <p>Lomo adobado a la plancha con queso (L+H)</p> <p>Naranja</p>	<p>Patatas en salsa verde con guisantes y huevo cocido (SL+H)</p> <p>Hamburguesa de ternera IGP de Cantabria en salsa barbacoa casera con zanahoria baby (SJ+SL+GL+AP+SS+H+L)</p> <p>Yogur desnatado (L) / pan integral</p>			

* 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 9 al 13	<p>Espirales integrales con verduras (cebolla, zanahoria ecológica) y salsa de tomate casera (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Empanadillas de atún (PS+GL+H+L+SJ+CR+ML)</p> <p>Plátano</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas ecológicas</p> <p>Bacalao al horno en salsa de tomate casera y pimientos del piquillo (PS)</p> <p>Yogur de fresa (L) / pan integral</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos con picadillo de carne (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Sorropotún: patatas con atún (SL+PS+SJ)</p> <p>Pavo estofado con pisto de verduras (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde)</p> <p>Yogur de limón (L)</p>	<p>Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, zanahoria ecológica)</p> <p>Muslitos de pollo asados con brócoli</p> <p>Mandarina</p>
Del 16 al 20	<p>Lentejas castellanas con verduras (zanahoria ecológica, cebolla y ajo)</p> <p>Jamón asado en su jugo con verdura campestre (judía verde, champiñón, cebolla, guisantes, alcachofa y coliflor)</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de verduras de temporada (brócoli, acelga ecológica y puerro) (SL)</p> <p>Tortilla de patata (H)</p> <p>Yogur natural (L) / pan integral</p>	<p>Alubias blancas con verduras (calabacín ecológico, puerro y ajo)</p> <p>Palometa empanada con ensalada de tomate (GL+PS)</p> <p>Fresa</p>	<p>Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria a la jardinera (zanahoria ecológica, cebolla y guisantes) con patata dado (SL)</p> <p>Yogur de macedonia (L)</p>	<p>Arroz integral con verduritas (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) y tomate</p> <p>Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) en salsa americana casera (pimiento rojo y verde, zanahoria, ajo), huevo cocido (PS+H)</p> <p>Plátano</p>
Del 23 al 27	<p>Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Espaguetis integrales a la amatriciana (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Boquerones en tempura con ensalada (PS+GL+H+L+CR+ML)</p> <p>Yogur de plátano (L) / pan integral</p>	<p>Alubias blancas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla)</p> <p>Pavo guisado con verduras (brócoli, coliflor, zanahoria)</p> <p>Mandarina</p>	<p>Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL)</p> <p>Ternera en salsa con ensalada</p> <p>Yogur de fresa (L)</p>	<p>Garbanzos estofados con bacalao (PS)</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón con verduras al horno (berenjena, calabacín y brócoli)</p> <p>Kiwi</p>
Del 30 al 31	<p>Arroz integral con pollo y verduras (cebolla, ajo, pimiento rojo y verde) y tomate</p> <p>Croquetas de bacalao (GL+PS+L+H+CR+ML+SJ)</p> <p>Naranja</p>	<p>Patatas en salsa verde con guisantes y huevo cocido (SL+H)</p> <p>Hamburguesa de ternera IGP de Cantabria casera en salsa barbacoa casera con zanahoria baby</p> <p>Yogur de macedonia (L) / pan integral</p>			

* 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: Cacahuates // 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



CEIP FLAVIO SAN ROMÁN

ENERO 2023

TURMIX

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 9 al 13	Turmix de verduras + lomo Yogur (L)	Turmix de garbanzos + bacalao Yogur (L)	Turmix de verduras + picadillo Yogur (L)	Turmix de verduras + pavo Yogur (L)	Turmix de alubias pintas + pollo Yogur (L)
Del 16 al 20	Turmix de lentejas + jamón Yogur (L)	Turmix de verduras + pollo Yogur (L)	Turmix de alubias blancas + palometa Yogur (L)	Turmix de verduras + ternera Yogur (L)	Turmix de verduras + merluza Yogur (L)
Del 23 al 27	Turmix de verduras + pavo Yogur (L)	Turmix de verduras + atún Yogur (L)	Turmix de alubias blancas + lomo Yogur (L)	Turmix de verduras + ternera Yogur (L)	Turmix de garbanzos + pollo Yogur (L)
Del 30 al 31	Turmix de verduras + lomo Yogur (L)	Turmix de verduras + ternera 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