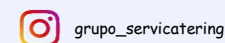


# CEIP MONTEJO DE LA SIERRA - ENERO 2023

| LUNES   |            | MARTES  |         | MIÉRCOLES   |      | JUEVES   |                | VIERNES   |         |        |          |            |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
|---|------------|---|---------|---|------|--|----------------|---|---------|--------|----------|------------|----------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|--------|------------|--------|---------|-----------|------|-------|----------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|
| 2   |            | 3   |         | 4   |      | 5  |                | 6   |         |        |          |            |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
|    |            |    |         |    |      |   |                |    |         |        |          |            |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
| <h2>FELIZ AÑO 2023</h2>   |            |   |         |   |      |  |                |   |         |        |          |            |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
| 9   |            | 10  |         | 11  |      | 12   |                | 13  |         |        |          |            |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
| Arroz a la marinera (2,4,14)<br>Boquerones c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6)<br>Fruta en almíbar<br>kcal 726 Lip 16,5 Prot 21,6 HdC 123   |            | Judías verdes salteadas<br>Albóndigas ternera al azafrán con patatas deluxe (1,6,7,9,12)<br>Fruta de temporada<br>kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79  |         | Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)<br>Tortilla de espinacas c/ens. Lechuga y maíz (3)<br>Fruta de temporada y <b>pan integral</b><br>kcal 720 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 75   |      | Sopa casera de ave con fideos (1,3,6,10)<br>Taquitos de cerdo guisados con verduras y ensalada variada<br>Fruta de temporada<br>kcal 664 Lip 17,4 Prot 26,9 HdC 100  |                | Crema de calabacín y puerros con picatostes (1,12)<br>Pollo al curry suave con pocito de arroz integral<br>Postre de <b>soja</b> (6)<br>kcal 650 Lip 29,2 Prot 33,7 HdC 63          |         |        |          |            |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
| 16 - Día Internacional de las croquetas   |            | 17  |         | 18  |      | 19 - Día Mundial de la nieve   |                | 20 - Día de los pingüinos   |         |        |          |            |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
| Panaché rehogada<br>Lomo fresco al natural con patata panadera (12)<br>Fruta de temporada<br>kcal 672 Lip 25,5 Prot 19,8 HdC 91   |            |  Judías blancas <b>ECO</b> con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)<br>Huevos rellenos con ensalada mixta (3,4)<br>Fruta de temporada<br>kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82  |         | Espaguetis integrales boloñesa de ternera (1,3,6,10)<br>Calamares en su tinta con ensalada mediterránea (lechuga, maíz, atún y zanahoria)(2,4,14)<br>Fruta de temporada y <b>pan integral</b><br>kcal 836 Lip 36,1 Prot 47,2 HdC 81   |      | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada<br>kcal 674 Lip 21,4 Prot 15,6 HdC 105 |                | Patatas Riojanas (12)<br>Ragout de pollo en salsa con champiñones<br>Fruta de temporada<br>kcal 793 Lip 37,3 Prot 46,4 HdC 68   |         |        |          |            |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
| 23  |            | 24  |         | 25  |      | 26   |                | 27  |         |        |          |            |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Huevos revueltos con ensalada variada de lechugas (3)<br>Fruta de temporada<br>kcal 797 Lip 34,9 Prot 41,9 HdC 79 |            | Marmitako (4,12)<br>Boquerones a la Andaluza c/ens. variada (1,4,6)<br>Fruta de temporada<br>kcal 646 Lip 23,3 Prot 30,0 HdC 79   |         | Arroz 3 delicias (3,6)<br>Tortilla de patatas (3) con ensalada<br>Fruta de temporada y <b>pan integral</b><br>kcal 724 Lip 20,5 Prot 35,7 HdC 99  |      | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada<br>kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106 |                | Crema de calabaza, boniato y zanahoria (12)<br>Empanadillas caseras de pisto y atún claro al horno con ensalada (1,3,4)<br>Fruta de temporada<br>kcal 660 Lip 26,5 Prot 31,2 HdC 74 |         |        |          |            |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
| 30 - Día Mundial del Croissant  |            | 31 - Jornada Gastronómica: AMERICAN TUESDAY   |         | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Ingredientes ecológicos</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Pescados sostenibles</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Productos integrales</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>GASTRONOMÍA LOCAL</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Productos con DOP</p> </div> </div> |      |  |                |   |         |        |          |            |          |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
| Brócoli rehogado con ajito y pimentón<br>Hamburguesa mixta (6,12) c/ensalada 4 estaciones (lechuga, col, zanahoria y maíz)<br>Fruta de temporada<br>kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79              |            |  Puré de verduras y hortalizas (1)<br> Pollo asado con patatas panadera (12)<br>Fruta de temporada<br>kcal 844 Lip 26,6 Prot 43,8 HdC 107 |         | <div style="text-align: center;"> <p><b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td> </tr> </table> </div>  |      |  |                |   |         | 1      | 2        | 3          | 4        | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuces | Moluscos |
| 1   | 2          | 3   | 4       | 5   | 6    | 7  | 8              | 9   | 10      | 11     | 12       | 13         | 14       |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |
| Gluten  | Crustáceos | Huevos  | Pescado | Cacahuete   | Soja | Leche  | Frutos cáscara | Apio  | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuces | Moluscos |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |        |            |        |         |           |      |       |                |      |         |        |          |            |          |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.  
 Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.



Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva**.