

CEIP MONTEJO DE LA SIERRA - ENERO 2023

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																			
2					3					4					5					6																																			
 <h2 style="font-size: 48px; color: purple;">FELIZ AÑO 2023</h2>																																																							
9					10					11					12					13																																			
Arroz a la marinera (2,4,14)					Judías verdes salteadas					Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)					Sopa casera de ave con fideos (1,3,6,10)					Crema de calabacín y puerros con picatostes (1,12)																																			
Boquerones c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6)					Albóndigas ternera al azafrán con patatas deluxe (1,6,7,9,12)					Tortilla de espinacas c/ens. Lechuga y maíz (3)					Taquitos de cerdo guisados con verduras y ensalada variada					Pollo al curry suave con pocito de arroz integral																																			
Fruta en almíbar					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre de soja (6)																																			
kcal	726	Lip	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	712	Lip	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	720	Lip	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	664	Lip	17,4	Prot	26,9	HdC	100	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					Judías blancas ECO con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)					Espaguetis integrales boloñesa de ternera (1,3,6,10)					Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)					Patatas Riojanas (12)																																			
Lomo fresco al natural con patata panadera (12)					Huevos rellenos con ensalada mixta (3,4)					Calamares en su tinta con ensalada mediterránea (lechuga, maíz, atún y zanahoria)(2,4,14)					Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)					Ragout de pollo en salsa con champiñones																																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Fruta de temporada																																			
kcal	672	Lip	25,5	Prot	19,8	HdC	91	kcal	714	Lip	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	836	Lip	36,1	Prot	47,2	HdC	81	kcal	674	Lip	21,4	Prot	15,6	HdC	105	kcal	793	Lip	37,3	Prot	46,4	HdC	68																
23					24					25					26					27																																			
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)					Marmitako (4,12)					Arroz 3 delicias (3,6)					Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)					Crema de calabaza, boniato y zanahoria (12)																																			
Huevos revueltos con ensalada variada de lechugas (3)					Boquerones a la Andaluza c/ens. variada (1,4,6)					Tortilla de patatas (3) con ensalada					Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)					Empanadillas caseras de pisto y atún claro al horno con ensalada (1,3,4)																																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Fruta de temporada																																			
kcal	797	Lip	34,9	Prot	41,9	HdC	79	kcal	646	Lip	23,3	Prot	30,0	HdC	79	kcal	724	Lip	20,5	Prot	35,7	HdC	99	kcal	701	Lip	19,5	Prot	25,8	HdC	106	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> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <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																																										
Brócoli rehogado con ajito y pimentón					Puré de verduras y hortalizas (1)																																																		
Hamburguesa mixta (6,12) c/ensalada 4 estaciones (lechuga, col, zanahoria y maíz)					Pollo asado con patatas panadera (12)																																																		
Fruta de temporada					Fruta de temporada																																																		
kcal	712	Lip	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	844	Lip	26,6	Prot	43,8	HdC	107																																								

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**.

