




CEIP EL BERRUECO - MARZO 2023

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.

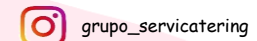
DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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	Altramuzes	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7 - Día internacional de los cereales		1 - Jornada Gastronómica mexicana		2		3 - Día de la naturaleza	
Patatas guisadas con migas de bacalao (4,12)		Puré de verduras de temporada (12)		Arroz rojo al estilo Mexicano 		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas 	
Hamburguesa encebollada con ensalada (6,12)		Fil. de merluza a la romana con arroz integral (1,3,4)		Lagrimitas de pollo con pico de gallo (1)		Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Tortilla de patatas con ensalada (3,12)	
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Lácteo (7)		Zum de naranja natural	
kcal 755 Lip 23,9 Prot 33,3 HdC 102	kcal 592 Lip 18,8 Prot 28,6 HdC 77	kcal 609 Lip 30,3 Prot 32,8 HdC 51	kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106	kcal 584 Lip 22,7 Prot 19,3 HdC 76					
13		14		8		9 - Día de la tortilla		10	
Crema de calabacín y puerros (12)		Arroz tres delicias (3,6)		Lentejas ECO Campesinas (12)		Salteado mediterraneo		Espirales Pomodoro (1,3,6,10)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca)	
Magro de cerdo en salsa de tomate casera y patatas fritas (12)		Bacalao a la portuguesa (1,4,12)		Revuelto de queso con ensalada (3,12)		Cinta de lomo en su jugo con patatas cuadro (12)		Caballa con verduritas (4)	
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Lácteo (7)		Zum de naranja natural	
kcal 648 Lip 22,2 Prot 27,9 HdC 84	kcal 683,1 Lip 16,4 Prot 20,0 HdC 114	kcal 720 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 75	kcal 672 Lip 25,5 Prot 19,8 HdC 91	kcal 711 Lip 27,2 Prot 40,2 HdC 76					
20 - Día mundial de la fresa		21		15 - Día mundial del cerdo		16 - Día del oso panda		17	
FESTIVO 		Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)		Brócoli rehogado		Judías pintas ECO estofadas c/verduras (12)	
		Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)		Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Pollo asado al laurel con patata cuadro (12) 		Tortilla de patata (3,12) con ensalada	
		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Lácteo (7)		Zum de naranja natural	
kcal 765 Lip 25,0 Prot 38,2 HdC 97	kcal 775 Lip 24,5 Prot 32,9 HdC 106	kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106	kcal 627 Lip 26,6 Prot 21,9 HdC 75	kcal 730 Lip 35,7 Prot 38,2 HdC 64					
27 - Día del queso		28		22 - Día mundial del agua		23		24	
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) 		Arroz del senyoret (2,4,14)		Macarrones integrales carbonara (1,3,6,7)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)		Puré de verduras y hortalizas (12)	
Cinta de lomo con patatas fritas (12)		Escalope de pollo con ensalada (1,3)		Merluza en salsa marinera con verdurita (2,4,14) 		Lacón con patata a la gallega (12)		Empanada casera de atún claro y pisto al horno con ensalada (1,3,4)	
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Lácteo (7)		Zum de naranja natural	
kcal 667 Lip 25,2 Prot 19 HdC 91,1	kcal 830 Lip 36,1 Prot 37 HdC 89,3	kcal 832 Lip 36,2 Prot 37,1 HdC 89,5	kcal 707 Lip 24,1 Prot 18,1 HdC 104	kcal 637 Lip 23,9 Prot 19,4 HdC 86					
31 - Día mundial de la patata		30		29		30		31 - Día mundial de la patata	
NO LECTIVO 		Patatas guisadas con carne (12)		Potaje de garbanzos ECO con espinacas (12)		Patatas guisadas con carne (12)		NO LECTIVO	
		Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3)		Bacalao con salsa de tomate casera (4)		Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3)			
		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada y pan integral		Bizcocho casero (1,3)			
						kcal 703 Lip 34,1 Prot 18,4 HdC 80,6			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.











CEIP EL BERRUECO - MARZO 2023

Menú sin gluten

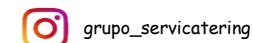
Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.**

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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	Altramuzes	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7 - Día internacional de los cereales		1 - Jornada Gastronómica mexicana	2	3 - Día de la naturaleza
Patatas guisadas con migas de bacalao (4,12)		Puré de verduras de temporada (12)		Arroz rojo al estilo Mexicano 	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenós)	Judías verdes rehogadas
Hamburguesa encebollada con ensalada (6,12)		<u>Fil. de merluza a la romana con arroz integral</u> (harina de maíz,3,4) 		<u>Lagrimitas de pollo con pico de gallo</u> (harina de maíz)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Tortilla de patatas con ensalada (3,12)
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Lácteo (7)	Zumo de naranja natural
13		14		8	9 - Día de la tortilla	10
Crema de calabacín y puerros (12)		Arroz tres delicias (3,6)		Lentejas ECO Campesinas (12)	Salteado mediterraneo	Espirales Pomodoro (esp.sin alergenós)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca)
Magro de cerdo en salsa de tomate casera y patatas fritas (12)		<u>Bacalao a la portuguesa</u> (harina de maíz,4,12)		Revuelto de queso con ensalada (3,7)	Cinta de lomo en su jugo con patatas cuadro (12) 	Caballa con verduritas (4)
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Lácteo (7)	Zumo de naranja natural
20 - Día mundial de la fresa		21		15 - Día mundial del cerdo	16 - Día del oso panda	17
FESTIVO 		Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenós)	Brócoli rehogado	Judías pintas ECO estofadas c/verduras (12)
		<u>Tortilla francesa con ensalada de la huerta</u> (3)		Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Pollo asado al laurel con patata cuadro (12) 	Tortilla de patata (3,12) con ensalada
		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Lácteo (7)	Zumo de naranja natural
27 - Día del queso		28		22 - Día mundial del agua	23	24
Coliflor rehogada con ajitos 		Arroz del senyoret (2,4,14)		Macarrones (esp.sin alergenós) carbonara (6,7)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Puré de verduras y hortalizas (12)
Cinta de lomo con patatas fritas (12)		<u>Escalope de pollo con ensalada</u> (harina de maíz,3)		Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14) 	Lacón con patata a la gallega (12)	<u>Caella con pisto</u> (4)
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Lácteo (7)	Zumo de naranja natural
				29	30	31 - Día mundial de la patata
				Potaje de garbanzos ECO con espinacas (12)	Patatas guisadas con verduras (12)	NO LECTIVO 
				Bacalao con salsa de tomate casera (4)	Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3)	
				Fruta de temporada	Lácteo (7)	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.










CEIP EL BERRUECO - MARZO 2023

Menú sin huevo

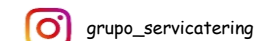
Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutas cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7 - Día internacional de los cereales		1 - Jornada Gastronómica mexicana	2	3 - Día de la naturaleza
Patatas guisadas con migas de bacalao (4,12)		Puré de verduras de temporada (12)		Arroz rojo al estilo Mexicano 	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenios)	Judías verdes rehogadas 
Hamburguesa encebollada con ensalada (6,12)		<u>Filet de merluza a la romana con arroz integral</u> (1,sin pasar por huevo,4)		Lagrimitas de pollo con pico de gallo (1)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	<u>Sajonia con ensalada</u>
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Lácteo (7)	Zumo de naranja natural
13		14		8	9 - Día de la tortilla	10
Crema de calabacín y puerros (12)		<u>Arroz tres delicias (sin tortilla,6)</u>		Lentejas ECO Campesinas (12)	Salteado mediterraneo	<u>Espirales Pomodoro (esp.sin alergenios)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca)</u>
Magro de cerdo en salsa de tomate casera y patatas fritas (12)		Bacalao a la portuguesa (1,4,12)		Pollo al horno con ensalada	Cinta de lomo en su jugo con patatas cuadro (12) 	Caballa con verduritas (4)
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Lácteo (7)	Zumo de naranja natural
20 - Día mundial de la fresa		21		15 - Día mundial del cerdo	16 - Día del oso panda	17
FESTIVO 		Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenios)	Brócoli rehogado	Judías pintas ECO estofadas c/verduras (12)
		<u>Filete de pollo con ensalada de la huerta</u>		Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Pollo asado al laurel con patata cuadro (12) 	<u>Salchichas de pavo (6) con ensalada</u>
		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Lácteo (7)	Zumo de naranja natural
27 - Día del queso		28		22 - Día mundial del agua	23	24
		Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)		<u>Macarrones (esp.sin alergenios) carbonara (6,7)</u>	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Puré de verduras y hortalizas (12)
		<u>Filete de pollo con ensalada de la huerta</u>		Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14)	Lacón con patata a la gallega (12)	<u>Caella con pisto (4)</u>
		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral 	Lácteo (7)	Zumo de naranja natural
27 - Día del queso		28		29	30	31 - Día mundial de la patata
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)		Arroz del senyoret (2,4,14)		Potaje de garbanzos ECO con espinacas (12)	Patatas guisadas con verduras (12)	 NO LECTIVO
Cinta de lomo con patatas fritas (12)		<u>Escalope de pollo con ensalada (1,sin pasar por huevo)</u>		Bacalao con salsa de tomate casera (4)	<u>Salchichas de pavo (6) con gajos de tomate y orégano</u>	
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Lácteo (7)	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.










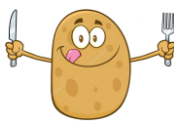
CEIP EL BERRUECO - MARZO 2023

Menú sin lactosa

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.**

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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	Altramuzes	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7 - Día internacional de los cereales		1 - Jornada Gastronómica mexicana		2		3 - Día de la naturaleza	
Patatas guisadas con migas de bacalao (4,12)		Puré de verduras de temporada (12)		Arroz rojo al estilo Mexicano 		Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas 	
Hamburguesa encebollada con ensalada (6,12)		Fil. de merluza a la romana con arroz integral (1,3,4)		Lagrimitas de pollo con pico de gallo (1)		Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo, ave (12)		Tortilla de patatas con ensalada (3,12)	
Fruta de temporada y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Postre de soja (6)		Zumo de naranja natural	
13		14		8		9 - Día de la tortilla		10	
Crema de calabacín y puerros (12)		Arroz tres delicias (3,6)		Lentejas ECO Campesinas (12)		Salteado mediterráneo		Espirales Pomodoro (1,3,6,10)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca)	
Magro de cerdo en salsa de tomate casera y patatas fritas (12)		Bacalao a la portuguesa (1,4,12)		Revuelto de huevo con ensalada (3)		Cinta de lomo en su jugo con patatas cuadro (12)		Caballa con verduritas (4)	
Fruta de temporada y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Postre de soja (6) 		Zumo de naranja natural	
20 - Día mundial de la fresa		21		15 - Día mundial del cerdo		16 - Día del oso panda		17	
FESTIVO 		Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)		Brócoli rehogado		Judías pintas ECO estofadas c/verduras (12)	
		Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3)		Complemento del cocido: garbanzos ECO, rer zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Pollo asado al laurel con patata cuadro (12)		Tortilla de patata (3,12) con ensalada	
		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Postre de soja (6) 		Zumo de naranja natural	
27 - Día del queso		28		22 - Día mundial del agua		23		24	
Coliflor rehogada con ajitos 		Arroz del senyoret (2,4,14)		Macarrones integrales salteados con bacon (1,3,6,10)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)		Puré de verduras y hortalizas (12)	
Cinta de lomo con patatas fritas (12)		Escalope de pollo con ensalada (1,3)		Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14)		Lacón con patata a la gallega (12)		Empanada casera de atún claro y pisto al horno con ensalada (1,3,4)	
Fruta de temporada y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral 		Postre de soja (6)		Zumo de naranja natural	
27 - Día del queso		28		29		30		31 - Día mundial de la patata	
Patatas guisadas con carne (12)		Potaje de garbanzos ECO con espinacas (12)		Patatas guisadas con carne (12)		Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3)		NO LECTIVO 	
Biscocho casero (1,3)		Bacalao con salsa de tomate casera (4)		Fruta de temporada y pan integral		Bizcocho casero (1,3)			

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

