

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
3	4	5	6	7
 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">FELIZ AÑO 2022</h1>				
10	11	12	13	14 - Día Mundial de la Lógica
Arroz con tomate Boiled rice with tomato sauce	Menestra de verduras con bacon Sautéed vegetables with bacon	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Stewed lentils w/potato, leek, carrot, green and red pepper	Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14) Fish soup with pasta	Crema de calabaza c/picatostes (1,12) Cream of pumpkin soup with croutons
Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6) Breaded fish with salad	Albóndigas ternera al azafrán con patatas (1,6,7,9,12) Saffron veal meatballs with fries	Tortilla de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Cheese omelette with salad	Pollo asado con verduritas Roasted chicken with vegetables	Merluza a la Gallega (en salsa c/patata vapor)(4,12) Hake fillet in sauce with potatoes 
Fruta en almíbar kcal 726 Lip 16,5 Prot 21,6 HdC 123	Fruta y leche/ Seasonal fruit & milk kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	Fruta de temporada (cítrico)/ Citric fruit kcal 720 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 75	Fruta de temporada y pan integral kcal 664 Lip 24,1 Prot 18,1 HdC 94	Lácteo/ Dairy kcal 650 Lip 22,5 Prot ## HdC 69
17	18	19 - Día Mundial de la Nieve	20	21 - Día Internacional del Abrazo
Sopa de arroz Rice soup	Espaguetis integrales boloñesa (1,3) Whole grain spaghetti Bolognese	Judías blancas ECO con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Stewed beans w/potato, leek, carrot, green and red pepper	Judías verdes rehogadas Green beans sautéed	Puré de calabacín y puerros (12) Cream of zucchini and leeks soup 
Salchichas de pavo con cachelos (6,12) Turkey sausages with potatoes	Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4) Hake fillet in green sauce with peas	Tortilla española con gajos de tomate (3) Potatoes omelette with natural tomato 	Ragout de pavo con verduras y patatitas (12) Turkey ragout with vegetables and fries	Bacalao con pisto y pasta integral (1,3,4) Cod fillet with ratatouille and whole grain pasta
Fruta y leche/ Seasonal fruit & milk kcal 672 Lip 25,5 Prot 19,8 HdC 91	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 781 Lip 26,6 Prot 29,7 HdC 106	Fruta de temporada (cítrico)/ Citric fruit kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82	Fruta de temporada y pan integral kcal 674 Lip 21,4 Prot 15,6 HdC 105	Lácteo/ Dairy kcal 793 Lip 37,3 Prot ## HdC 68
24	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental	27	28
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Stewed lentils w/ponion, leek, carrot, green and red pepper	Crema de calabaza y boniato ECO (12) Cream of pumpkin and sweet potato soup	Arroz con pollo Rice with chicken 	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Cocidosoup (poultry broth, leek, carrot, noodles)	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) Stewed potatoes with turkey ragout
Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) Breaded eggs with salad	Ternera guisada con jardinera y patatas dado (12) Stewed beef with vegetables and fries	Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4) Breaded fish fillet with salad	Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Stewed chickpeas w/cabbage, carrot, chicken, chorizo	Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ensalada (1,3,4) Homemade baked tuna dumplings w/salad
Fruta de temporada (cítrico)/ Citric fruit kcal 797 Lip 34,9 Prot 41,9 HdC 79	Fruta y leche/ Seasonal fruit & milk kcal 643 Lip 21,9 Prot 27,1 HdC 84	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 889 Lip 30,0 Prot 53,2 HdC 102	Fruta de temporada y pan integral kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106	Lácteo/ Dairy kcal 785 Lip 39,0 Prot ## HdC 76
Puré de calabacín y puerros ECO (12) Cream of zucchini and leeks soup	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>MENÚ DE DIETA</p> <p>Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>Todas las comidas se acompañarán de pan y agua</p> </div>	
Cinta de lomo con pimientos Pork loin with fried peppers				
Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 797 Lip 34,9 Prot 41,9 HdC 0	<p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Glúten Cruetáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos</p>			

Fruit depending on its ripening status: apple, orange, banana, pear

CEIP CIUDAD DE CÓRDOBA - ENERO 2022

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

LUNES														MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES				VIERNES													
3														4					5					6				7													
														<h1 style="font-size: 2em; color: purple;">FELIZ AÑO 2022</h1>																											
10														11					12					13				14 - Día Mundial de la Lógica													
Arroz con tomate														Menestra de verduras con bacon					Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)					Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)				Crema de calabaza c/picatostes (1,12)													
Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6)														Albóndigas ternera al azafrán con patatas (1,6,7,9,12)					Tortilla de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7)					Pollo asado con verduritas				Merluza a la Gallega (en salsa c/patata vapor)(4,12)													
Fruta de almíbar														Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada (cítrico)					Fruta de temporada y pan integral				Lácteo													
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	24,1	Prot	18,1	HdC	94	kcal	650	Lip	22,5	Prot	42,5	HdC	69		
17														18					19 - Día Mundial de la Nieve					20				21 - Día Internacional del Abrazo													
Sopa de arroz														Espaguetis integrales boloñesa (1,3)					Judías blancas ECO con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)					Judías verdes rehogadas				Puré de calabacín y puerros (12)													
Salchichas de pavo con cachelos (6,12)														Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4)					Tortilla española con gajos de tomate (3)					Ragout de pavo con verduras y patatitas (12)				Bacalao con pisto y pasta integral (1,3,4)													
Fruta de temporada y leche														Fruta de temporada					Fruta de temporada (cítrico)					Fruta de temporada y pan integral				Lácteo													
kcal	672	Lip	25,5	Prot	19,8	HdC	91	kcal	781	Lip	26,6	Prot	29,7	HdC	106	kcal	714	Lip	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	674	Lip	21,4	Prot	15,6	HdC	105	kcal	793	Lip	37,3	Prot	46,4	HdC	68		
24														25					26 - Día Mundial de la Educación Ambiental					27				28													
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)														Crema de calabaza y boniato ECO (12)					Arroz con pollo					Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3)				Patatas guisadas con ragout de pavo (12)													
Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)														Ternera guisada con jardinera y patatas dado (12)					Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)					Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)				Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ensalada (1,3,4)													
Fruta de temporada (cítrico)														Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral				Lácteo													
kcal	797	Lip	34,9	Prot	41,9	HdC	79	kcal	643	Lip	21,9	Prot	27,1	HdC	84	kcal	889	Lip	30,0	Prot	53,2	HdC	102	kcal	701	Lip	19,5	Prot	25,8	HdC	106	kcal	785	Lip	39,0	Prot	32,4	HdC	76		
31																																									
Puré de calabacín y puerros ECO (12)																																									
Cinta de lomo con pimientos																																									
Fruta de temporada																																									
kcal	797	Lip	34,9	Prot	41,9	HdC	0																																		

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

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

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lunes: Fruta de temporada
 Martes: Bocadillo
 Miércoles: Fruta de temporada
 Jueves: Zumo, batido o Danup
 Viernes: Fruta de temporada

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc.)
 Bocadillo o sándwich con fiambre
 Pieza de fruta o zumo natural

CENAS

VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Consomé Ternera	Verdura Huevo -- Huevo: cordero	Patatas Pollo	Ensalada Pasta gratinada	Pizzas Caseras Ensalada
Verdura Huevo -- Huevo: conejo	Ensalada Pasta boloñesa	Ens. De piña y york Patatas gratinadas	Verdura Cerdo -- Cerdo: cordero	Ensalada Hamburguesa casera
Patatas Huevo -- Huevo: cerdo	Verdura Pescado -- Pescado: pavo	Ensalada Canelones vegetales	Patatas Huevos -- Huevo: pollo	Verdura Croquetas caseras



Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas. Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



Come fruta

Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Muévete

El PLATO SALUDABLE muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.



Bebe agua

Cereales integrales y/o tubérculos



Usa aceite de oliva para cocinar

GRUPO SERVICATERING

C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).

Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: ccservicatering@gruposervicatering.com

