

CEIP CIUDAD DE CÓRDOBA - MAYO 2024

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	Saja	Leche	Fruitas cítricas	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
Ingredientes ecológicos	Pescados sostenibles	Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	Productos integrales	GASTRONOMÍA LOCAL	Productos con DOP								

LUNES / MONDAY		MARTES / TUESDAY		MIÉRCOLES / WEDNESDAY		JUEVES / THURSDAY		VIERNES / FRIDAY							
6		7		8		9		10							
Arroz con salsa de tomate casera		Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)		Brócoli rehogado con ajitos		Macarrones a la española (tomate, orégano y chorizo)(1,3,6,10)		Puré de verduras naturales (12)							
Rice with homemade tomato sauce		Organic lentils (carrots, green and red peppers, onions, leek)		Sautéed peas		Spanish Macaroni (tomato, oregano and chorizo)		Natural vegetable puree							
Sepia rebozada con ensalada de maíz y zanahoria rallada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		Huevos rellenos de atún (tomate y mahonesa) c/ensalada de lechuga (3,4,6)		Ternera guisada en salsa (ajo, cebolla, pimiento rojo, calabacín, zanahoria) c/patatas dadas (12)		Filete de merluza al horno con ens. De tomate (4)		Lomo de cerdo adobado con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12)							
Battered cuttlefish with corn and carrot salad		Tuna deviled eggs (tomato and mayonnaise) w/ lettuce salad		Stewed beef in sauce (garlic, onion, red pepper, zucchini, carrot) w/ fries		Baked hake fillet with tomato salad		Marinated pork loin with oven-roasted potatoes (garlic, oregano, black pepper, oil)							
Fruta y leche (7)/ Fruit & milk		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Postre lácteo (7)/ Yogurt							
kcal	764	Líp	26,2	Prot	17,4	HdC	115	kcal	658	Líp	20,1	Prot	30,0	HdC	89
13 - Día Internacional del Hummus		14		15 - SAN ISIDRO		16 - Día Internacional sin Gluten		17							
Espaguetis alla Matriciana (1,3,6,10) (tomate, orégano, bacon, cebolla, ajo)		Judías pintas a la horretana (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)(12)		FESTIVO		Paella marinera (caldo de pescado, merluza, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)(4)		Sopa de cocido madrileño (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10)							
Spaghetti alla Matriciana (tomato, oregano, bacon, onion, garlic)		Beans stewed (carrots, green and red peppers, onions, leek)				Seafood paella (fish stock, hake, bay leaf, green and red pepper, garlic, onion, carrot)		Cocido soup (poultry broth, leek, carrot, noodles)							
Sardinillas con ensalada de la huerta (4)		Tortilla francesa de fiambre de pavo y ens. de gajos de tomate aderezada con orégano y AOVE (3,6)		Filete de pollo empanado (maicena) con lechuga y zanahoria rallada		100% FREE GLUTEN		Complemento del cocido madrileño: garbanzos ECO, zanahoria, morcillo, chorizo, ave (12)							
Sardines with garden salad		Plain omelette with york turkey and tomato wedges seasoned with oregano and oil		Breaded chicken fillet (cornstarch) with lettuce and grated carrot				Complement to the stew: ECO chickpeas, carrots, chorizo, poultry							
Fruta y leche (7)/ Fruit & milk		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Postre lácteo (7)/ Yogurt							
kcal	658	Líp	21,0	Prot	35,4	HdC	82	kcal	618	Líp	18,2	Prot	29,5	HdC	84
20 - Día Mundial de las abejas y las fresas		21		22		23 - Día de la tortuga		24							
Judías verdes rehogadas		Fideua mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)(1,3,6,10)		Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)		Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)		Ensalada campera (3,4) (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún)							
Sautéed green beans		Mixed fideua (poultry broth, chicken ragout, bay leaf, green and red pepper, garlic, onion, carrot)		ECO beans with chorizo (carrot, green and red pepper, onion, leek)		Three Delights Rice (carrot, corn, turkey sausage)		Country salad (potato, green and red pepper, tomato, onion, boiled eggs, tuna)							
Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, tomate, orégano, laurel, ajo, caldo de verduras) con patatas (1,6,12)		Merluza al horno con refrito de ajo con ensalada (4)		Tortilla francesa de queso con ensalada de tomate (3,7)		Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento) con patata panadera (4,12)		Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con lechuga							
Beef meatballs in grandma's sauce (onion, tomato, oregano, bay leaf, garlic, vegetable broth) with potatoes		Baked hake with garlic refried with salad		Plain omelette with cheese and tomato salad		Vizcaína style cod (onion, garlic, pepper) with baked potatoes		Ham croquettes with lettuce							
Fruta y leche (7)/ Fruit & milk		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Postre lácteo (7)/ Yogurt							
kcal	797	Líp	43,9	Prot	24,6	HdC	76	kcal	735	Líp	12,5	Prot	32,8	HdC	123
27		28 - Día Mundial de la Hamburguesa		29 - Día Mundial de la salud digestiva		30		31 - DÍA DE CASTILLA - LA MANCHA							
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)		Macarrones con tomate (1,3,6,7,10)		Coliflor Orly (1,2,4,7,14)		Ropa vieja canaria (ragout de pollo, garbanzos ECO, cebolla, ajo, pimientos, tomate)(12)		Judías verdes rehogadas							
Organic lentils (carrots, green and red pineapples, onions, leeks)		Macaroni with tomato sauce		Orly breaded cauliflower		Canarian ropa vieja (chicken ragout, chickpeas, onion, garlic, peppers, tomato)		Sautéed green beans							
Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)		Merluza con pisto (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4)		Hamburguesa de pollo c/puré de patata (1,6,7,12)		Soldaditos de pavia caseros (bacalao) con ensalada (1,4,6,10)		Caldereta de ternera (ragout de ternera, ajo, cebolla, tomate, caldo, pimientos) c/patatas dadas (12)							
Spanish omelette (potato and onion) with lettuce salad		Hake with pisto (onion, garlic, green pepper, zucchini, tomato)		Chicken hamburger with Mashed potatoes		Homemade "soldaditos de pavia" (cod) with salad		Beef stew (beef ragout, garlic, onion, tomato, broth, peppers) w/FRIES							
Fruta y leche (7)/ Fruit & milk		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Fruta de temporada/Seasonal fruit		Postre lácteo (7)/ Yogurt							
kcal	748	Líp	19,8	Prot	21,7	HdC	121	kcal	723	Líp	37,8	Prot	42,4	HdC	53
Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.		Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.													

CEIP CIUDAD DE CÓRDOBA - MAYO 2024

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**.

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 c/cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos			
Ingredientes ecológicos							Pescaos sostenibles		Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA		Productos integrales		GASTRONOMÍA LOCAL		Productos con DOP	

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		1 - Día del trabajador		2 - Día de la Comunidad de Madrid		3	
Aroz con salsa de tomate casera Sepia rebozada con ensalada de maíz y zanahoria rallada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche (7) kcal 764 Lip 26,2 Prot 17,4 HdC 115		Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Huevos rellenos de atún (tomate y mahonesa) c/ensalada de lechuga (3,4,6) Fruta de temporada kcal 658 Lip 20,1 Prot 30,0 HdC 89							
13 - Día Internacional del Hummus		14		8		9 - Día de Europa - JORNADA GASTRONÓMICA WILLY FOG		10	
Espaguetis alla Matriciana (1,3,6,10) (tomate, orégano, bacon, cebolla, ajo) Sardinillas con ensalada de la huerta (4) Fruta de temporada y leche (7) kcal 658 Lip 21,0 Prot 35,4 HdC 82		Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)(12) Tortilla francesa de york (pavo) y ens. de gajos de tomate aderezada con orégano y AOVE (3,6) Fruta de temporada kcal 618 Lip 18,2 Prot 29,5 HdC 84		Brócoli rehogado con ajitos Ternera guisada en salsa (ajo, cebolla, pimiento rojo, calabacín, zanahoria) c/patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral kcal 646 Lip 31,4 Prot 28,9 HdC 62		Macarrones a la española (tomate, orégano y chorizo)(1,3,6,10) Filete de merluza al horno con ens. De tomate (4) Fruta de temporada kcal 756 Lip 30,6 Prot 39,7 HdC 80		Puré de verduras naturales (12) Lomo de cerdo adobado con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12) Lácteo (7) kcal 619 Lip 18,1 Prot 39,3 HdC 75	
20 - Día Mundial de las abejas y las fresas		21		15 - SAN ISIDRO		16 - Día Internacional sin Gluten		17	
Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, tomate, orégano, laurel, ajo, caldo de verduras) con patatitas (1,6,12) Fruta de temporada y leche (7) kcal 797 Lip 43,9 Prot 24,6 HdC 76		Fideuá mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)(1,3,6,10) Merluza al horno con refrito de ajo con ensalada (4) Fruta de temporada kcal 735 Lip 12,5 Prot 32,8 HdC 123		FESTIVO 		Paella marinera (caldo de pescado, merluza, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)(4) Filete de pollo empanado (maicena) con lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102		Sopa de cocido madrileño (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos) (1,3,6,10) Complemento del cocido madrileño: garbanzos ECO , zanahoria, morcillo, chorizo, ave (12) Lácteo (7) kcal 751 Lip 25,8 Prot 50,5 HdC 79	
27		28 - Día Mundial de la salud digestiva		22		23 - Día de la tortuga		24	
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada y leche (7) kcal 748 Lip 19,8 Prot 21,7 HdC 121		Macarrones con tomate (1,3,6,7,10) Merluza con pisto (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4) Fruta de temporada kcal 723 Lip 37,8 Prot 42,4 HdC 53		Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla francesa de queso con ensalada de tomate (3,7) Fruta de temporada y pan integral kcal 680 Lip 22,7 Prot 23,2 HdC 96		Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento) con patata panadera (4,12) Fruta de temporada kcal 659 Lip 14,1 Prot 28,7 HdC 104		Ensalada campera (3,4) (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún) Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con lechuga Lácteo (7) kcal 777 Lip 38,3 Prot 21,7 HdC 87	
28		29 - Día Mundial de la Hamburguesa		29 - Día Mundial de la Hamburguesa		30 - DÍA DE CANARIAS		31 - DÍA DE CASTILLA - LA MANCHA	
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada y leche (7) kcal 748 Lip 19,8 Prot 21,7 HdC 121		Macarrones con tomate (1,3,6,7,10) Merluza con pisto (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4) Fruta de temporada kcal 723 Lip 37,8 Prot 42,4 HdC 53		Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Hamburguesa de pollo c/puré de patata (1,6,7,12) Fruta de temporada y pan integral kcal 692 Lip 32,1 Prot 24,9 HdC 76		Ropa vieja canaria (ragout de pollo, garbanzos ECO , cebolla, ajo, pimientos, tomate)(12) Soldaditos de pavia caseros (bacalao) con ensalada (1,4,6,10) Fruta de temporada kcal 789 Lip 18,3 Prot 41,6 HdC 114		Judías verdes rehogadas Caldereta de ternera (ragout de ternera, ajo, cebolla, tomate, caldo, pimientos) c/patatas dado (12) Lácteo (7) kcal 616 Lip 19,9 Prot 30,9 HdC 78	

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

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan integral tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao (puro)
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

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

CENAS

	Samosas de pollo al curry indias con chutney de mango	Espinacas rehogadas Sepia a la plancha con ajo y perejil	Tacos de carne mechada con guacamole
Escalivada Ailas de pollo a la barbacoa	Tortipizza	Ensalada César Completa	Hamburguesas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Hummus casero con chips de verduras (boniato, calabacín, berenjena...)	Pechuga de pavo con spaguettis de calabacín salteados	Ensalada de remolacha Muffins de verduras y queso con huevo	Ensalada de escarola Gyozas de pollo y verduras
Espárragos trigueros Salmón marinado con soja, miel y jengibre	Ensalada de aguacate y gambas Solomillitos de cerdo al ajo	Ensalada de tomates Cherry Quiche de espinacas y queso feta	Huevos escalfados con piño - Huevo: pavo
Completo Chileno	Tempura de verduras Pollo en salsa de mostaza y miel	Crema de calabaza y zanahoria Sardinias al horno	Pico de gallo Souvlaki griego de cerdo con salsa tzatziki
			Guisantes rehogados Calamares en salsa americana

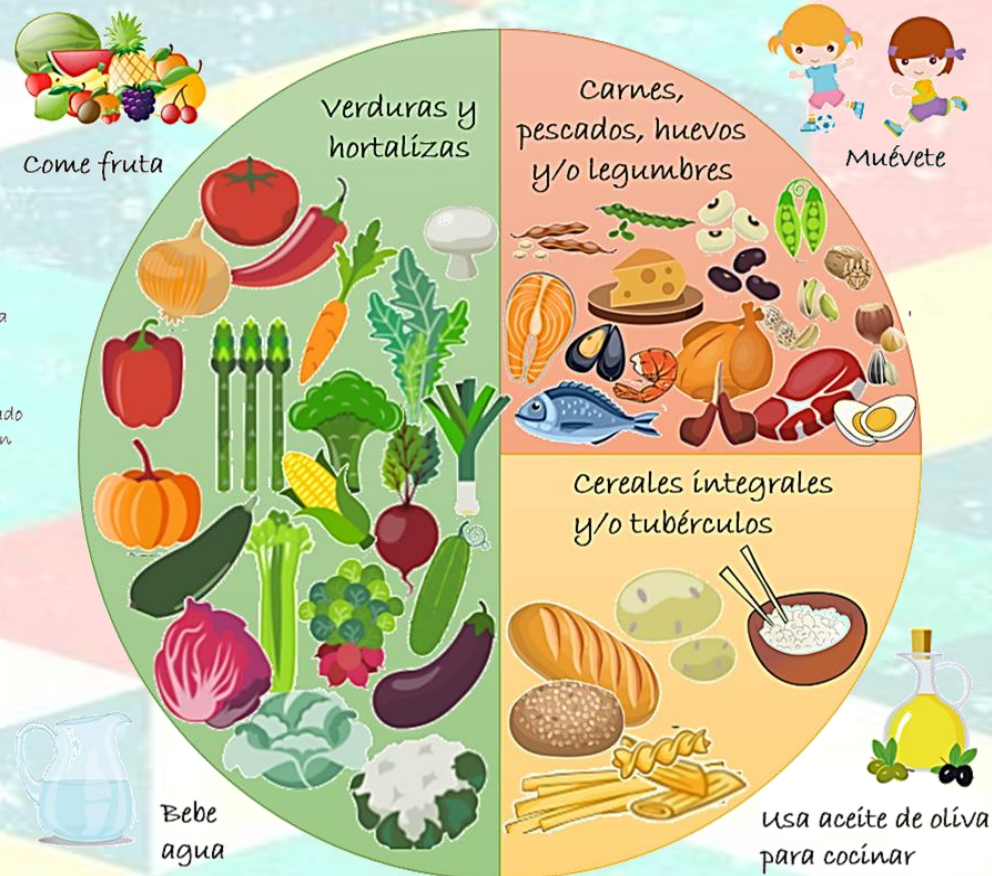


Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS

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.



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: csservicatering@gruposervicatering.com

