


## CEIP TRES TORRES – ENERO 2024

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
Arroz con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas con pavo (6)	Espirales al aglio e olio (1,3,6,10)	Puré de calabacín y puerro (12)
Magro de cerdo con verduritas (zanahoria y calabacín)	Complemento: garbanzos <b>ECO</b> , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Merluza a la gallega con patata cocida (4,12)	Huevos guisados a la cazadora con champiñones (3)	Contramuslo de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b>
kcal 709 Lip 20,1 Prot 31,6 HdC 101	kcal 806 Lip 31,6 Prot 45,5 HdC 85	kcal 612 Lip 21,0 Prot 39,8 HdC 66	kcal 635 Lip 23,5 Prot 28,3 HdC 78	kcal 631 Lip 28,4 Prot 42,7 HdC 51
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18	19- Día de las Palomitas de maíz
Lentejas <b>ECO</b> campesinas con verduras (cebolla, pimiento, calabacín, tomate) (12)	Brocoli rehogado con cebollita	Macarrones con tomate y orégano (1,3,6,10)	Patatas marineras (con pescado) (4,12)	Judías pintas guisadas con chorizo (12)
Tortilla de patata con ensalada de tomate (3)	Pavo al curry con cuscús (1,6,7,10)	Pescadilla en salsa verde con guisantes (4)	Ragout de ternera con verduritas (12)	Palometa al horno con pisto (calabacín, cebolla, pimiento, tomate) (2,4,14)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b>
kcal 654 Lip 20,7 Prot 21,7 HdC 95	kcal 571 Lip 30,4 Prot 39,2 HdC 35	kcal 781 Lip 24,9 Prot 41,2 HdC 98	kcal 606 Lip 23,3 Prot 32,8 HdC 66	kcal 746 Lip 31,1 Prot 47,1 HdC 69
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Arroz milanesa (3,6,7)	Fideuá vegetal (judías verdes, zanahoria, calabacín) (1,3,6,10)	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con verduras (cebolla, pimiento, tomate, zanahoria) (12)	Crema de verduras naturales (12)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)
Hamburguesa mixta (ternera y pollo) con menestra (6,12)	Merluza al horno con ensalada de tomate y maíz (4)	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria (3)	Bacalao a la vizcaína con pasta integral salteada (1,2,3,4,6,10,14)	Complemento: garbanzos <b>ECO</b> , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b>
kcal 797 Lip 26,8 Prot 25,8 HdC 113	kcal 758 Lip 25,4 Prot 52,1 HdC 80	kcal 483 Lip 7,1 Prot 17,9 HdC 87	kcal 565 Lip 17,3 Prot 25,1 HdC 77	kcal 806 Lip 31,6 Prot 45,5 HdC 85
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	 <p><b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Cereales Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ágates Mostaza Sésamo Sulfitos Alérgenos Moluscos</p>	
Judías verdes con tomate	Arroz amarillo con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, pimiento)	Lentejas <b>ECO</b> con verduras (cebolla, pimiento, calabacín, tomate) (12)		
Pescadilla al horno con guarnición de arroz al laurel (4)	Filete de pollo con tomate grillé	Sepia rebozada con ensalada de zanahoria y maíz (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
kcal 723 Lip 31,7 Prot 34,4 HdC 75	kcal 801 Lip 26,9 Prot 45,4 HdC 94	kcal 984 Lip 31,5 Prot 27,2 HdC 148		