

# CEIP TRES TORRES - MAYO 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**.



## 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 de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Maluscos

LUNES							MARTES										MIÉRCOLES					JUEVES																	
6							7					8					9					10																	
Judías verdes rehogadas con patata cocida (12)							Patatas guisadas con pollo (12)					Fideúa marinera (1,3,6,10)					Coliflor Orly (1,2,4,7,14)					Judías blancas guisadas con verduras (12)																	
Magro de cerdo con guarnición de arroz integral							Filete de bacalao al ajillo con pimentón con ens. De lechuga y tomate (2,4,14)					Huevos en salsa aurora con champiñones (1,3,7)					Albóndigas mixtas en salsa con patatas al horno (6,12)					Filete de palometa con pisto (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	589	Líp	24,6	Prot	29,0	HdC	63	kcal	670	Líp	32,0	Prot	39,0	HdC	56	kcal	724	Líp	23,2	Prot	30,9	HdC	98	kcal	940	Líp	40,9	Prot	21,4	HdC	122	kcal	785	Líp	32,8	Prot	51,4	HdC	71
13 - Día del Humus							14					15 - San Isidro					16 - Día sin gluten					17																	
Espirales a la matriciana (bacon, tomate, albahaca) (1,3,6,10)							Lentejas <b>ECO</b> campesinas (12)					Crema de verduras y hortalizas (12)					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos <b>SIN GLUTEN</b> )					Arroz con tomate y salchichas (6)																	
Tortilla francesa con atún claro con ensalada de lechuga y zanahoria (3,4)							Bacalao a la vizcaína con jardinera (2,4,14)					Pollo asado al estilo Mingo con patatas panaderas (12)					Complemento: garbanzos <b>ECO</b> , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)					Filete de pescadilla a la marinera (4)																	
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	853	Líp	38,3	Prot	38,4	HdC	89	kcal	725	Líp	26,8	Prot	28,8	HdC	92	kcal	695	Líp	22,7	Prot	23,3	HdC	99	kcal	785	Líp	27,9	Prot	31,6	HdC	102	kcal	767	Líp	23,7	Prot	52,7	HdC	86
20 - Día de las abejas y las fresas							21					22					23 - Día de la tortuga					24																	
Brócoli rehogado con cebolla y ajito							Paella mixta de verduras y pollo					Judías pintas a la hortelana (12)					Patatas guisadas con pavo (12)					Sopa de picadillo (1,3,6,10)																	
Lomo de cerdo adobado con pasta integral salteada (1,3,6,10)							Salmón a la naranja con verduritas salteadas (zanahoria, calabacín) (4)					Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate (3)					Delicias de bacalao con ensalada de tomate (12,4,6,7,10,14)					Goulsah de ternera con guisantes																	
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	707	Líp	36,7	Prot	24,8	HdC	69	kcal	601	Líp	24,9	Prot	46,6	HdC	48	kcal	686	Líp	20,9	Prot	22,4	HdC	102	kcal	861	Líp	27,8	Prot	39,5	HdC	113	kcal	769	Líp	45,3	Prot	41,1	HdC	49
27							28					29					30					31																	
Pasta a la siciliana (1,3,6,10)							Crema de calabacín (12)					Lentejas <b>ECO</b> guisadas con verduras (12)					<b>FESTIVO</b>																						
Merluza a la gallega con patatas (4,12)							Contramuslos de pollo a las finas hierbas con ensalada					Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)																											
Fruta de temporada y leche							Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral																											
kcal	722	Líp	30,2	Prot	48,3	HdC	65	kcal	772	Líp	38,9	Prot	46,1	HdC	59	kcal	674	Líp	23,2	Prot	20,7	HdC	96																

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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