

C.E.I.P. - SEPTIEMBRE 2023



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

Productos ecológicos
 Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
 GASTRONOMÍA LOCAL
 Pescados sostenibles
 Productos integrales
 Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

11 12 13 14

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
11		12		6		7		8 - Día de las Arepas											
Pasta salteada con verduras (1,3,6,10) Tortilla francesa con ens. Tricolor de lechuga, col lombarda y zanahoria (3) Fruta de temporada y leche		Garbanzos guisados con verduras (12) Sepia rebozada con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,12,14) Fruta de temporada		Arroz blanco con tomate Tortilla francesa con ens. De zanahoria y maíz (3) Fruta de temporada		Lentejas ecológicas estofadas con verduras (12) Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4) Fruta de temporada		Puré de calabacín, puerros y patata (12) Lomo de cerdo a la pimienta con zanahorias (7) Postre lácteo											
kcal 540	Líp 18,3	Prot 10,5	HdC 83	kcal 842	Líp 31,8	Prot 41,7	HdC 97	kcal 638	Líp 17,9	Prot 10,1	HdC 109	kcal 635	Líp 16,2	Prot 41,9	HdC 80	kcal 544	Líp 22,6	Prot 41,1	HdC 44
18		19 - Día Mundial del Aperitivo		13 - Día Internacional del Chocolate		14 - JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIANA		15											
Coditos con tomate y bacon (1,3,6,10) Fil. De rape a la andaluza con verduras rehogadas (1,4,12) Fruta de temporada y leche		Guisantes rehogados con cebollita y ajo (12) Carcamusa de cerdo con patatas panadera (12) Fruta de temporada		Judías verdes con tomate (12) Roti de pavo en su jugo con patata dado (12) Fruta de temporada		Paella valenciana (zanahorias, pimientos, cebolla) Fil. Bacalao con pisto de calabacín, cebolla, pimientos y tomate (2,4,12,14) Fruta de temporada		Patatas marineras (guisadas con pescado) (4,12) Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Postre lácteo											
kcal 699	Líp 21,8	Prot 35,9	HdC 90	kcal 579	Líp 26,2	Prot 47,1	HdC 39	kcal 583	Líp 27,6	Prot 22,7	HdC 61	kcal 745	Líp 22,3	Prot 31,6	HdC 105	kcal 608	Líp 26,6	Prot 45,9	HdC 46
25		26 - Día Mundial de la Salud Ambiental		20		21 - Día Internacional de la Paz		22 - ¡Bienvenido Otoño!											
Brócoli con jamón Tortilla española con tomate grillé (3) Fruta de temporada y leche		Patatas guisadas con ave y verduras (j.verdes, zanahorias, guisantes, pimientos) (12) Fil. de merluza al limón con ens. maíz y lechuga (4,12) Fruta de temporada		Lentejas ecológicas campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla) Huevos guisados a la flamenca (tomate, guisantes, cebolla) (3) Fruta de temporada		Puré de verduras naturales (12) Pollo a la cazadora (con jamón) con jardinera Fruta de temporada		Arroz tres delicias (pavo, tortilla, guisantes) (3,6) Fil. de caballa con tomate y daditos de calabacín (4) Postre lácteo											
kcal 469	Líp 18,4	Prot 16,1	HdC 60	kcal 627	Líp 25,6	Prot 48,6	HdC 51	kcal 697	Líp 23,1	Prot 36,6	HdC 86	kcal 663	Líp 20,4	Prot 35,7	HdC 84	kcal 793	Líp 30,0	Prot 43,6	HdC 87
25		26 - Día Mundial de la Salud Ambiental		27		28 - Día Marítimo Mundial		29 - Día Mundial del Corazón											
Brócoli con jamón Tortilla española con tomate grillé (3) Fruta de temporada y leche		Patatas guisadas con ave y verduras (j.verdes, zanahorias, guisantes, pimientos) (12) Fil. de merluza al limón con ens. maíz y lechuga (4,12) Fruta de temporada		Puré de calabaza (12) Albóndigas de ternera en salsa con pasta integral salteada al ajillo suave (1,3,6) Fruta de temporada		Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10) Complemento : garbanzos ecológicos, verdura, patata, ave, chorizo (12) Fruta de temporada		Arroz blanco con tomate Bacalao a la andaluza con ensalada lechuga y nanzanahoria (1,4) Postre lácteo											
kcal 469	Líp 18,4	Prot 16,1	HdC 60	kcal 627	Líp 25,6	Prot 48,6	HdC 51	kcal 674	Líp 36,7	Prot 22,5	HdC 64	kcal 785	Líp 27,9	Prot 31,6	HdC 102	kcal 675	Líp 16,2	Prot 43,7	HdC 89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

grupo_servicatering