CEIP VIRGEN DEL PILAR - Dieta: SIN CERDO

Mayo - 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA	**4** CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO FRESCO ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA FRUTA	**5** ESPAGUETIS CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**6** ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO TANDOORI CON ARROZ PILAF YOGUR
9 SOPA DE PASTA CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	**10** CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA ESPIRALES TRES DELICIAS (CHAMPIÑON , HUEVO , CEBOLLA Y PIMIENTO) FRUTA	**11** POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	**12** PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY PEPINO FRUTA	**13** ENSALADA DE QUESO FRESCO PATATAS CON CHOCO YOGUR
16 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA HUEVOS COCIDOS SALSA DE TOMATE Y GUISANTES FRUTA	**17** CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES FIDEUA DE ATÚN TOMATE Y OLIVAS FRUTA	**18** ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS COUS Y POLLO AL CURRY FRUTA	**19** ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	**20** TALLARINES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO YOGUR
23 ENSALADA MIXTA ARROZ CALDOSO CON CALAMARES FRUTA	**24** SOPA DE ARROZ (SIN CARNE) HUEVOS A LA CAZUELA CON CALABACÍN FRUTA	**25** CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA PIZZA CASERA DE POLLO A LA PARRILLA MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	**26** ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA Y PATATA TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	**27** FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN LECHUGA Y PEPINO YOGUR
30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA, ZANAHORIA Y GUISANTES FRUTA	**31** POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA			

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.

SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.