



CEIP SON CALIU

Menú GENERAL

mes de mayo de 2024

Los menús van acompañados de pan moreno o integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas de este mes son: fresa, manzana, naranja, pera, plátano.

Las hortalizas de este mes son: **acelgas**, alcachofas, berenjena, brócoli, **calabacín**, cebolla, **espinaca**, **lechuga**, **pepino**, pimiento, puerro, tomate, zanahoria.

| Alérgenos de declaración obligatoria | | 1 | 2 | 3 |
|--|---|---|--|---|
| | | | ESPAGUETIS INTEGRALES AGLIO E OLIO (1,3) | CREMA DE VERDURAS Y ALUBIAS |
| | | | RABAS DE CALAMAR CASERAS (1,2,4,14) | PAVO CON SALSA A LA PIMIENTA (cebolla, nata, pimienta) (7) |
| | | | ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria) | ARROZ BLANCO SALTEADO |
| | | | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| | | | Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza / Fruta |
| 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos | | Festivo | | |
| Importe Mensual 126,63 € Vales diarios 6,63 € La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LAZOS DE PASTA PRIMAVERA (maíz, aceitunas, atún) (1,3,4) | CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, cebolla, puerro, patata) | ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CASERA | FIDEOS CALDOSOS DE CARNE Y VERDURAS (1,3,9) | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1) |
| MERLUZA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4) | LOMO AL HORNO | LIMANDA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo, harina) (1,3,4) | TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) | CROQUETAS DE POLLO (1,3,6,7,9,10,11) |
| ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate) | CEBOLLA, TOMATE Y PATATA | BRÓCOLI AL VAPOR | ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, col lombarda) | TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | YOGUR NATURAL AZUCARADO (7) | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patata / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada y pollo a la plancha con cuscús / Fruta | Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con salmón a la plancha / Fruta | Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9) | MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3) | CREMA DE PUERROS (puerro, cebolla, patata) | 100 % TEMPORADA TREMPÓ DE GARBANZOS | PAELLA DE VERDURAS |
| FINGERS DE POLLO CASEROS (huevo, pan rallado) (1,3) | SALMÓN AL HORNO (4) | ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y morcillo de ternera) (1) | MERLUZA REBOZADA (huevo, pan rallado) (1,3,4) | TORTILLA A LA FRANCESA (3) |
| ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria) | ENSALADA CON SÉSAMO (lechuga, zanahoria, tomate) (11) | VERDURAS (cebolla, zanahoria, guisantes y salsa de tomate) Y PATATA | PATATAS ALIÑADAS | ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, cebolla morada, tomate cherry) |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | YOGUR NATURAL AZUCARADO (7) | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| Sugerencia de cena: Garbanzos aliñados con patata y trempó / Fruta | Sugerencia de cena: Verduras salteadas y huevo a la plancha con pan / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada y merluza con arroz cocido / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada variada con quínoa y frutos secos / Fruta | Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de pollo y verduras / Fruta |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| NO LECTIVO | CREMA DE CALABACÍN (calabacín, cebolla, puerro, patata) | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1) | ESPIRALES DE VERANO (albahaca, aceitunas, queso fresco) (1,3,7) | GARBANZOS ALIÑADOS CON PATATA |
| | GALLINETA AL HORNO CON PATATA PANADERA (4) | TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) | LIMANDA A LA ANDALUZA (1,4) | PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ORÉGANO |
| | JUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE | TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO | ZANAHORIA SALTEADA | ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, aceitunas, queso) (7) |
| | FRUTA DE TEMPORADA | YOGUR NATURAL AZUCARADO (7) | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| | Sugerencia de cena: Ensalada variada y croquetas de espinacas / Fruta | Sugerencia de cena: Quínoa salteada con verduras / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta | Sugerencia de cena: Qiche variado / Fruta |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| CREMA DE VERDURAS CON CROSTONES (1) | LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1) | MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (1,3) | CREMA DE VERDURAS Y ALUBIAS (1) | ARROZ DE PESCADO (2,4,9,14) |
| TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) | ESCALOPE CASERO DE POLLO (1,3) | PALOMETA AL HORNO CON PICADA (4) | PAVO CON SALSA CAZADORA | HUEVO COCIDO (3) |
| TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA | ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria) | ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate) | PATATAS ASADAS | PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA |
| FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | YOGUR NATURAL AZUCARADO (7) | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA |
| Sugerencia de cena: Dorada al horno con patata y verduras / Fruta | Sugerencia de cena: Cuscús con verduras salteadas / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada tibia de patata con huevo cocido / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada con cuscús y merluza a la plancha / Fruta | Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza / Fruta |