

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.

MENÚ DE DIETA

Arroz blanco hervido
Pescado hervido/ pollo o york plancha
Yogur natural/ Manzana asada

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES / MONDAY	MÁRTEZ / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
11	12	13	14 - Día Mundial de la Lógica	15
Arroz con tomate Boiled rice with tomato sauce	Judías verdes con bacon Green beans sautéed with bacon	Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14) Fish soup with pasta	Lentejas estofada con chorizo (12) Stewed lentils with "chorizo"	Crema de calabaza (12) Cream of pumpkin soup
Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6) Breaded fish with salad	Albóndigas ternera en salsa de tomate con patatas (1,6,7,12) Veal meatball in tomato sauce with fries	Pollo asado con verduritas Roasted chicken with vegetables	Tortilla de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7) Cheese plain omelette with salad	Fil. De merluza a la romana con ensalada (1,3,4) Breaded hake fillet with salad
Fruta en almibar/ Fruit in syrup kcal 726 Lip 16,5 Prot 21,6 HdC 123	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	Fruta de temporada y pan integral/ Fruit kcal 720 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 75	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 664 Lip 24,1 Prot 18,1 HdC 94	Lácteo/ Dairy kcal 627 Lip 21,4 Prot 32,7 HdC 76
18	19 - Día Mundial de la Nieve	20	21 - Día Internacional del Abrazo	22
Menestra de verduras Boiled seasonal vegetable	Espaguetis carbonara (1,3,7) Carbonara style with pasta	Judías blancas estofadas con verdura y panceta Stewed beans with vegetables and bacon	Sopa de picadillo (1,3) Picadillo soup with pasta	Patatas marineras (2,4,14) Stewed potatoes with seafood
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12) Oven baked lacon with boiled potatoes	Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4) Fish fillet in green sauce with peas	Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3) Scrambled eggs with salad	Salmón a la andaluza con patatitas (1,4) Breaded salmon with fries	Empanadillas caseras de york y queso con ensalada (1,3,6,7) Homemade pastries with salad
Fruta de temporada y leche/ Fruit and milk kcal 670 Lip 26,6 Prot 21,9 HdC 86	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 781 Lip 26,6 Prot 29,7 HdC 106	Fruta de temporada y pan integral/ Fruit kcal 797 Lip 34,9 Prot 41,9 HdC 79	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 687 Lip 20,2 Prot 30,2 HdC 96	Lácteo/ Dairy kcal 712 Lip 28,2 Prot 36,6 HdC 78
25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental	27	28	29
Lentejas Campesinas (12) Stewed lentils with vegetables	Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Breaded cauliflower	Arroz Tres Delicias (3,6) Special fried rice	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Cocido soup	Patatas guisadas con costillas (12) Ribs with potatoes stew
Huevos Villarroy con ensalada (1,3,6,7,12) "Villarroy" eggs with salad	Ternera guisada con jardinera y puré de patatas (7,12) Veal cooked with vegetables and mashed potatoes	Fil. De limanda a la Andaluza con ens. De lechuga (1,4) Breaded fish with salad	Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12) Stewed chickpeas with meat, carrots and potatoes	Filete de merluza con pisto (4) Hake fillet with ratatouille
Fruta de temporada y leche/ Fruit and milk kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 889 Lip 30,0 Prot 53,2 HdC 102	Fruta de temporada y pan integral/ Fruit kcal 643 Lip 21,9 Prot 27,1 HdC 84	Fruta de temporada/ Seasonal fruit kcal 764 Lip 35,3 Prot 18,5 HdC 93	Lácteo/ Dairy kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin lentejas ni guisantes - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la polución.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
11					12					13					14 - Día Mundial de la Lógica					15																			
Arroz con tomate					Judías verdes con bacon					Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)					<u>Macarrones con tomate (1,3)</u>					Crema de calabaza																			
Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6)					Albóndigas ternera en salsa de tomate con patatas (1,6,7,12)					Pollo asado con verduritas					Tortilla de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7)					Fil. De merluza a la romana (1,3,4) con ensalada																			
Fruta en almíbar					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	726	Líp	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	712	Líp	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	664	Líp	24,1	Prot	18,1	HdC	94	kcal	720	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	627,1	Líp	21,4	Prot	32,7	HdC	76
18					19 - Día Mundial de la Nieve					20					21 - Día Internacional del Abrazo					22																			
<u>Judías verdes rehogadas</u>					Espaguetis carbonara (1,3,7)					Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta					Sopa de picadillo (1,3)					Patatas marineras (2,4,14)																			
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)					<u>Fil. pescadilla en salsa de tomate (4)</u>					Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3)					Salmón a la andaluza con patatitas (1,4,12)					Empanadillas caseras de york y queso con ensalada (1,3,6,7)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	670	Líp	26,6	Prot	21,9	HdC	86	kcal	781	Líp	26,6	Prot	29,7	HdC	106	kcal	687	Líp	20,2	Prot	30,2	HdC	96	kcal	797	Líp	34,9	Prot	41,9	HdC	79	kcal	712	Líp	28,2	Prot	36,6	HdC	78
25					26 - Día Mundial de la Educación Ambiental					27					28					29																			
<u>Coditos con tomate (1,3)</u>					Coliflor Orly (1,2,4,7,14)					<u>Arroz blanco con tomate</u>					Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)					Patatas guisadas con costillas (12)																			
Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,12)					<u>Ternera guisada con champiñones y patatas (7,12)</u>					Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)					Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)					Filete de merluza con pisto (4)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	714	Líp	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	889	Líp	30,0	Prot	53,2	HdC	102	kcal	643	Líp	21,9	Prot	27,1	HdC	84	kcal	764	Líp	35,3	Prot	18,5	HdC	93	kcal	722	Líp	23,2	Prot	39,7	HdC	89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin marisco - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11	12	13	14 - Día Mundial de la Lógica	15
Arroz con tomate	Judías verdes con bacon	<u>Sopa de estrellitas (1,3)</u>	Lentejas estofadas c/chorizo (12)	Crema de calabaza
Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6)	Albóndigas ternera en salsa de tomate con patatas (1,6,7,12)	Pollo asado con verduras	Tortilla de queso c/ens.	Fil. De merluza a la romana (1,3,4) con ensalada
Fruta en almíbar	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Lechuga y maíz (3,7)	Lácteo
kcal 726 Lip 16,5 Prot 21,6 HdC 123	kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 664 Lip 24,1 Prot 18,1 HdC 94	kcal 720 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 75	kcal 627,1 Lip 21,4 Prot 32,7 HdC 76
18	19 - Día Mundial de la Nieve	20	21 - Día Internacional del Abrazo	22
Menestra de verduras	Espaguetis carbonara (1,3,7)	Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta	Sopa de picadillo (1,3)	<u>Patatas guisadas con pollo (12)</u>
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)	Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4)	Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3)	Salmón a la andaluza con patatitas (1,4,12)	Empanadillas caseras de york y queso con ensalada (1,3,6,7)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 670 Lip 26,6 Prot 21,9 HdC 86	kcal 781 Lip 26,6 Prot 29,7 HdC 106	kcal 687 Lip 20,2 Prot 30,2 HdC 96	kcal 797 Lip 34,9 Prot 41,9 HdC 79	kcal 712 Lip 28,2 Prot 36,6 HdC 78
25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental	27	28	29
Lentejas Campesinas (12)	<u>Coliflor rebozada con harina de maíz</u>	<u>Arroz Tres Delicias (3,6). SIN MARISCO</u>	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)	Patatas guisadas con costillas (12)
Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,12)	Ternera guisada con jardinera y puré de patatas (7,12)	Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)	Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)	Filete de merluza con pisto (4)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 889 Lip 30,0 Prot 53,2 HdC 102	kcal 643 Lip 21,9 Prot 27,1 HdC 84	kcal 764 Lip 35,3 Prot 18,5 HdC 93	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin marisco ni pescado - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
11					12					13					14 - Día Mundial de la Lógica					15																			
Arroz con tomate					Judías verdes con bacon					<u>Sopa de estrellitas (1,3)</u>					Lentejas estofadas c/chorizo (12)					Crema de calabaza																			
<u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</u>					Albóndigas ternera en salsa de tomate con patatas (1,6,7,12)					Pollo asado con verduras					Tortilla de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7)					<u>Cinta de lomo empanada con ensalada (1,3)</u>																			
Fruta en almíbar					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	726	Lip	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	712	Lip	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	664	Lip	24,1	Prot	18,1	HdC	94	kcal	720	Lip	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	627,1	Lip	21,4	Prot	32,7	HdC	76
18					19 - Día Mundial de la Nieve					20					21 - Día Internacional del Abrazo					22																			
Menestra de verduras					Espaguetis carbonara (1,3,7)					Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta					Sopa de picadillo (1,3)					<u>Patatas guisadas con pollo (12)</u>																			
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)					<u>Pollo en salsa con champiñones</u>					Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3)					Escalope de ternera con <u>patatitas (1,3)</u>					Empanadillas caseras de york y queso con ensalada (1,3,6,7)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	670	Lip	26,6	Prot	21,9	HdC	86	kcal	781	Lip	26,6	Prot	29,7	HdC	106	kcal	687	Lip	20,2	Prot	30,2	HdC	96	kcal	797	Lip	34,9	Prot	41,9	HdC	79	kcal	712	Lip	28,2	Prot	36,6	HdC	78
25					26 - Día Mundial de la Educación Ambiental					27					28					29																			
Lentejas Campesinas (12)					<u>Coliflor rebozada con harina de maíz</u>					<u>Arroz Tres Delicias (3,6). SIN MARISCO</u>					Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)					Patatas guisadas con costillas (12)																			
Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,12)					Ternera guisada con jardinera y puré de patatas (7,12)					<u>Salchichas de pavo c/ens. De lechuga (6)</u>					Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)					<u>Pollo con pisto</u>																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	714	Lip	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	889	Lip	30,0	Prot	53,2	HdC	102	kcal	643	Lip	21,9	Prot	27,1	HdC	84	kcal	764	Lip	35,3	Prot	18,5	HdC	93	kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin frutos secos - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
11					12					13					14 - Día Mundial de la Lógica					15																			
Arroz con tomate					Judías verdes con bacon					Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)					Lentejas estofadas c/chorizo (12)					Crema de calabaza																			
Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6)					Albóndigas ternera en salsa de tomate con patatas (1,6,7,12)					Pollo asado con verduras					Tortilla de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7)					Fil. De merluza a la romana (1,3,4) con ensalada																			
Fruta en almíbar					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	726	Lip	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	712	Lip	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	664	Lip	24,1	Prot	18,1	HdC	94	kcal	720	Lip	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	627,1	Lip	21,4	Prot	32,7	HdC	76
18					19 - Día Mundial de la Nieve					20					21 - Día Internacional del Abrazo					22																			
Menestra de verduras					Espaguetis carbonara (1,3,7)					Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta					Sopa de picadillo (1,3)					Patatas marineras (2,4,14)																			
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)					Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4)					Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3)					Salmón a la andaluza con patatitas (1,4,12)					Empanadillas caseras de york y queso con ensalada (1,3,6,7)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	670	Lip	26,6	Prot	21,9	HdC	86	kcal	781	Lip	26,6	Prot	29,7	HdC	106	kcal	687	Lip	20,2	Prot	30,2	HdC	96	kcal	797	Lip	34,9	Prot	41,9	HdC	79	kcal	712	Lip	28,2	Prot	36,6	HdC	78
25					26 - Día Mundial de la Educación Ambiental					27					28					29																			
Lentejas Campesinas (12)					Coliflor Orly (1,2,4,7,14)					Arroz Tres Delicias (3,6)					Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)					Patatas guisadas con costillas (12)																			
Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,12)					Ternera guisada con jardinera y puré de patatas (7,12)					Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)					Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)					Filete de merluza con pisto (4)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	714	Lip	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	889	Lip	30,0	Prot	53,2	HdC	102	kcal	643	Lip	21,9	Prot	27,1	HdC	84	kcal	764	Lip	35,3	Prot	18,5	HdC	93	kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin frutos secos ni kiwi - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11	12	13	14 - Día Mundial de la Lógica	15
Arroz con tomate	Judías verdes con bacon	Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)	Lentejas estofadas c/chorizo (12)	Crema de calabaza
Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6)	Albóndigas ternera en salsa de tomate con patatas (1,6,7,12)	Pollo asado con verduras	Tortilla de queso c/ens.	Fil. De merluza a la romana (1,3,4) con ensalada
Fruta en almíbar	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Lechuga y maíz (3,7)	Lácteo
kcal 726 Lip 16,5 Prot 21,6 HdC 123	kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 664 Lip 24,1 Prot 18,1 HdC 94	kcal 720 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 75	kcal 627,1 Lip 21,4 Prot 32,7 HdC 76
18	19 - Día Mundial de la Nieve	20	21 - Día Internacional del Abrazo	22
Menestra de verduras	Espaguetis carbonara (1,3,7)	Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta	Sopa de picadillo (1,3)	Patatas marineras (2,4,14)
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)	Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4)	Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3)	Salmón a la andaluza con patatitas (1,4,12)	Empanadillas caseras de york y queso con ensalada (1,3,6,7)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 670 Lip 26,6 Prot 21,9 HdC 86	kcal 781 Lip 26,6 Prot 29,7 HdC 106	kcal 687 Lip 20,2 Prot 30,2 HdC 96	kcal 797 Lip 34,9 Prot 41,9 HdC 79	kcal 712 Lip 28,2 Prot 36,6 HdC 78
25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental	27	28	29
Lentejas Campesinas (12)	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Arroz Tres Delicias (3,6)	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)	Patatas guisadas con costillas (12)
Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,12)	Ternera guisada con jardinera y puré de patatas (7,12)	Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)	Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)	Filete de merluza con pisto (4)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 889 Lip 30,0 Prot 53,2 HdC 102	kcal 643 Lip 21,9 Prot 27,1 HdC 84	kcal 764 Lip 35,3 Prot 18,5 HdC 93	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin plátano - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
11					12					13					14 - Día Mundial de la Lógica					15																			
Arroz con tomate					Judías verdes con bacon					Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)					Lentejas estofadas c/chorizo (12)					Crema de calabaza																			
Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6)					Albóndigas ternera en salsa de tomate con patatas (1,6,7,12)					Pollo asado con verduras					Tortilla de queso c/ens.					Fil. De merluza a la romana (1,3,4) con ensalada																			
Fruta en almíbar					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Lechuga y maíz (3,7)					Fruta de temporada																			
kcal	726	Líp	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	712	Líp	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	664	Líp	24,1	Prot	18,1	HdC	94	kcal	720	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	627,1	Líp	21,4	Prot	32,7	HdC	76
18					19 - Día Mundial de la Nieve					20					21 - Día Internacional del Abrazo					22																			
Menestra de verduras					Espaguetis carbonara (1,3,7)					Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta					Sopa de picadillo (1,3)					Patatas marineras (2,4,14)																			
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)					Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4)					Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3)					Salmón a la andaluza con patatitas (1,4,12)					Empanadillas caseras de york y queso con ensalada (1,3,6,7)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Fruta de temporada																			
kcal	670	Líp	26,6	Prot	21,9	HdC	86	kcal	781	Líp	26,6	Prot	29,7	HdC	106	kcal	687	Líp	20,2	Prot	30,2	HdC	96	kcal	797	Líp	34,9	Prot	41,9	HdC	79	kcal	712	Líp	28,2	Prot	36,6	HdC	78
25					26 - Día Mundial de la Educación Ambiental					27					28					29																			
Lentejas Campesinas (12)					Coliflor Orly (1,2,4,7,14)					Arroz Tres Delicias (3,6)					Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)					Patatas guisadas con costillas (12)																			
Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,12)					Ternera guisada con jardinera y puré de patatas (7,12)					Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)					Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)					Filete de merluza con pisto (4)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Fruta de temporada																			
kcal	714	Líp	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	889	Líp	30,0	Prot	53,2	HdC	102	kcal	643	Líp	21,9	Prot	27,1	HdC	84	kcal	764	Líp	35,3	Prot	18,5	HdC	93	kcal	722	Líp	23,2	Prot	39,7	HdC	89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin piña - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11	12	13	14 - Día Mundial de la Lógica	15
Arroz con tomate	Judías verdes con bacon	Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)	Lentejas estofadas c/chorizo (12)	Crema de calabaza
Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6)	Albóndigas ternera en salsa de tomate con patatas (1,6,7,12)	Pollo asado con verduras	Tortilla de queso c/ens.	Fil. De merluza a la romana (1,3,4) con ensalada
Fruta en almíbar	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Lechuga y maíz (3,7)	Lácteo
kcal 726 Lip 16,5 Prot 21,6 HdC 123	kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 664 Lip 24,1 Prot 18,1 HdC 94	kcal 720 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 75	kcal 627,1 Lip 21,4 Prot 32,7 HdC 76
18	19 - Día Mundial de la Nieve	20	21 - Día Internacional del Abrazo	22
Menestra de verduras	Espaguetis carbonara (1,3,7)	Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta	Sopa de picadillo (1,3)	Patatas marineras (2,4,14)
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)	Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4)	Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3)	Salmón a la andaluza con patatitas (1,4,12)	Empanadillas caseras de york y queso con ensalada (1,3,6,7)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 670 Lip 26,6 Prot 21,9 HdC 86	kcal 781 Lip 26,6 Prot 29,7 HdC 106	kcal 687 Lip 20,2 Prot 30,2 HdC 96	kcal 797 Lip 34,9 Prot 41,9 HdC 79	kcal 712 Lip 28,2 Prot 36,6 HdC 78
25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental	27	28	29
Lentejas Campesinas (12)	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Arroz Tres Delicias (3,6)	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)	Patatas guisadas con costillas (12)
Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,12)	Ternera guisada con jardinera y puré de patatas (7,12)	Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)	Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)	Filete de merluza con pisto (4)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 889 Lip 30,0 Prot 53,2 HdC 102	kcal 643 Lip 21,9 Prot 27,1 HdC 84	kcal 764 Lip 35,3 Prot 18,5 HdC 93	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin melocotón - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
11					12					13					14 - Día Mundial de la Lógica					15																			
Arroz con tomate					Judías verdes con bacon					Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)					Lentejas estofadas c/chorizo (12)					Crema de calabaza																			
Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6)					Albóndigas ternera en salsa de tomate con patatas (1,6,7,12)					Pollo asado con verduras					Tortilla de queso c/ens.					Fil. De merluza a la romana (1,3,4) con ensalada																			
Fruta en almíbar					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Lechuga y maíz (3,7)					Fruta de temporada																			
kcal	726	Líp	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	712	Líp	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	664	Líp	24,1	Prot	18,1	HdC	94	kcal	720	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	627,1	Líp	21,4	Prot	32,7	HdC	76
18					19 - Día Mundial de la Nieve					20					21 - Día Internacional del Abrazo					22																			
Menestra de verduras					Espaguetis carbonara (1,3,7)					Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta					Sopa de picadillo (1,3)					Patatas marineras (2,4,14)																			
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)					Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4)					Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3)					Salmón a la andaluza con patatitas (1,4,12)					Empanadillas caseras de york y queso con ensalada (1,3,6,7)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Fruta de temporada																			
kcal	670	Líp	26,6	Prot	21,9	HdC	86	kcal	781	Líp	26,6	Prot	29,7	HdC	106	kcal	687	Líp	20,2	Prot	30,2	HdC	96	kcal	797	Líp	34,9	Prot	41,9	HdC	79	kcal	712	Líp	28,2	Prot	36,6	HdC	78
25					26 - Día Mundial de la Educación Ambiental					27					28					29																			
Lentejas Campesinas (12)					Coliflor Orly (1,2,4,7,14)					Arroz Tres Delicias (3,6)					Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)					Patatas guisadas con costillas (12)																			
Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,12)					Ternera guisada con jardinera y puré de patatas (7,12)					Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)					Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)					Filete de merluza con pisto (4)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Fruta de temporada																			
kcal	714	Líp	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	889	Líp	30,0	Prot	53,2	HdC	102	kcal	643	Líp	21,9	Prot	27,1	HdC	84	kcal	764	Líp	35,3	Prot	18,5	HdC	93	kcal	722	Líp	23,2	Prot	39,7	HdC	89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin melocotón, cáscara de frutas ni prunáceas - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



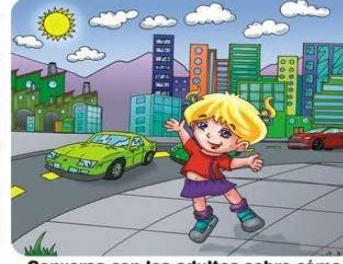
Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES		MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																									
11		12				13				14 - Día Mundial de la Lógica				15																									
Arroz con tomate		Judías verdes con bacon				Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)				Lentejas estofadas c/chorizo (12)				Crema de calabaza																									
Figuritas de pescado c/ens. maíz y zanahoria (1,4,6)		Albóndigas ternera en salsa de tomate con patatas (1,6,7,12)				Pollo asado con verduras				Tortilla de queso c/ens.				Fil. De merluza a la romana (1,3,4) con ensalada																									
Fruta en almíbar		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral				Lechuga y maíz (3,7)				Lácteo																									
kcal	726	Líp	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	712	Líp	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	664	Líp	24,1	Prot	18,1	HdC	94	kcal	720	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	627,1	Líp	21,4	Prot	32,7	HdC	76
18		19 - Día Mundial de la Nieve				20				21 - Día Internacional del Abrazo				22																									
Menestra de verduras		Espaguetis carbonara (1,3,7)				Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta				Sopa de picadillo (1,3)				Patatas marineras (2,4,14)																									
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)		Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4)				Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3)				Salmón a la andaluza con patatitas (1,4,12)				Empanadillas caseras de york y queso con ensalada (1,3,6,7)																									
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada				Lácteo																									
kcal	670	Líp	26,6	Prot	21,9	HdC	86	kcal	781	Líp	26,6	Prot	29,7	HdC	106	kcal	687	Líp	20,2	Prot	30,2	HdC	96	kcal	797	Líp	34,9	Prot	41,9	HdC	79	kcal	712	Líp	28,2	Prot	36,6	HdC	78
25		26 - Día Mundial de la Educación Ambiental				27				28				29																									
Lentejas Campesinas (12)		Coliflor Orly (1,2,4,7,14)				Arroz Tres Delicias (3,6)				Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)				Patatas guisadas con costillas (12)																									
Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,12)		Ternera guisada con jardinera y puré de patatas (7,12)				Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)				Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)				Filete de merluza con pisto (4)																									
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada				Fruta de temporada y pan integral				Fruta de temporada				Lácteo																									
kcal	714	Líp	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	889	Líp	30,0	Prot	53,2	HdC	102	kcal	643	Líp	21,9	Prot	27,1	HdC	84	kcal	764	Líp	35,3	Prot	18,5	HdC	93	kcal	722	Líp	23,2	Prot	39,7	HdC	89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin lactosa - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.




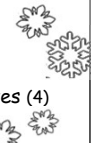

Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11	12	13	14 - Día Mundial de la Lógica	15
Arroz con tomate	Judías verdes con bacon	Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)	Lentejas estofadas c/chorizo (12)	Crema de calabaza
<u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</u>	<u>Albóndigas ternera caseras en salsa de tomate con patatas (12)</u>	Pollo asado con verduras	<u>Tortilla de york c/ens. Lechuga y maíz (3,6)</u> 	Fil. De merluza a la romana (1,3,4) con ensalada
Fruta en almíbar	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
kcal 726 Lip 16,5 Prot 21,6 HdC 123	kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 664 Lip 24,1 Prot 18,1 HdC 94	kcal 720 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 75	kcal 627,1 Lip 21,4 Prot 32,7 HdC 76
18	19 - Día Mundial de la Nieve	20	21 - Día Internacional del Abrazo	22
Menestra de verduras	<u>Españoles con tomate y bacon (1,3)</u> 	Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta	Sopa de picadillo (1,3)	Patatas marineras (2,4,14)
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)	Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4)	Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3)	Salmón a la andaluza con patatitas (1,4,12)	<u>Empanadillas caseras de york y tomate con ensalada (1,3,6)</u>
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
kcal 670 Lip 26,6 Prot 21,9 HdC 86	kcal 781 Lip 26,6 Prot 29,7 HdC 106	kcal 687 Lip 20,2 Prot 30,2 HdC 96	kcal 797 Lip 34,9 Prot 41,9 HdC 79	kcal 712 Lip 28,2 Prot 36,6 HdC 78
25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental	27	28	29
Lentejas Campesinas (12)	<u>Coliflor rebozada con harina de maíz</u>	Arroz Tres Delicias (3,6)	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)	Patatas guisadas con costillas (12)
<u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u>	<u>Ternera guisada con jardinera y patatas (12)</u> 	Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)	Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)	Filete de merluza con pisto (4)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 889 Lip 30,0 Prot 53,2 HdC 102	kcal 643 Lip 21,9 Prot 27,1 HdC 84	kcal 764 Lip 35,3 Prot 18,5 HdC 93	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin huevo - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
11					12					13					14 - Día Mundial de la Lógica					15																			
Arroz con tomate					Judías verdes con bacon					<u>Sopa de pescado con pasta sin alérgenos (2,4,14)</u>					Lentejas estofadas c/chorizo (12)					Crema de calabaza																			
<u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</u>					Albóndigas ternera caseras en salsa de tomate con patatas (12)					Pollo asado con verduras					Cinta de lomo c/ens. Lechuga y maíz					Fil. De merluza a la andaluza (1,4) con ensalada																			
Fruta en almíbar					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	726	Líp	16,5	Prot	21,6	HdC	123	kcal	712	Líp	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	664	Líp	24,1	Prot	18,1	HdC	94	kcal	720	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	75	kcal	627,1	Líp	21,4	Prot	32,7	HdC	76
18					19 - Día Mundial de la Nieve					20					21 - Día Internacional del Abrazo					22																			
Menestra de verduras					<u>Pasta sin alérgenos con tomate y bacon</u>					Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta					<u>Sopa de pasta (sin alérgenos)</u>					Patatas marineras (2,4,14)																			
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)					Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4)					Filete de pollo con ensalada de tomate y orégano					Salmón a la andaluza con patatitas (1,4,12)					Fil. De ternera en salsa con champiñones																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	670	Líp	26,6	Prot	21,9	HdC	86	kcal	781	Líp	26,6	Prot	29,7	HdC	106	kcal	687	Líp	20,2	Prot	30,2	HdC	96	kcal	797	Líp	34,9	Prot	41,9	HdC	79	kcal	712	Líp	28,2	Prot	36,6	HdC	78
25					26 - Día Mundial de la Educación Ambiental					27					28					29																			
Lentejas Campesinas (12)					Coliflor Orly (1,2,4,7,14)					<u>Arroz blanco con tomate</u>					<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>					Patatas guisadas con costillas (12)																			
<u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u>					Ternera guisada con jardinera y puré de patatas (7,12)					Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (1,4)					Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)					Filete de merluza con pisto (4)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Lácteo																			
kcal	714	Líp	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	889	Líp	30,0	Prot	53,2	HdC	102	kcal	643	Líp	21,9	Prot	27,1	HdC	84	kcal	764	Líp	35,3	Prot	18,5	HdC	93	kcal	722	Líp	23,2	Prot	39,7	HdC	89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE FUENCISLA - Menú sin gluten - ENERO 2021

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

ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE



Utiliza solo el agua que necesites, no la desperdices.



Protege y cuida árboles y plantas que te rodean.



Deposita la basura en el lugar correcto. Luego podrás clasificarla.



Conversa con los adultos sobre cómo mantener el aire puro y reducir la contaminación.



Cuida lagos, ríos y mares para no contaminarlos con basura.



Intenta reciclar algunos materiales y utiliza los que ya están reciclados.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11	12	13	14 - Día Mundial de la Lógica	15
Arroz con tomate	Judías verdes con bacon	<u>Sopa de pescado con pasta sin alérgenos (2,4,14)</u>	Lentejas estofadas c/chorizo (12)	Crema de calabaza
<u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</u>	<u>Albóndigas ternera caseras en salsa de tomate con patatas (12)</u>	Pollo asado con verduras	Tortilla de queso c/ens.	Fil. De merluza a la romana (harina de maíz, 3,4) con ensalada
Fruta en almíbar	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lechuga y maíz (3,7)	Lácteo
kcal 726 Lip 16,5 Prot 21,6 HdC 123	kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 664 Lip 24,1 Prot 18,1 HdC 94	kcal 720 Lip 34,6 Prot 27,0 HdC 75	kcal 627,1 Lip 21,4 Prot 32,7 HdC 76
18	19 - Día Mundial de la Nieve	20	21 - Día Internacional del Abrazo	22
Menestra de verduras	<u>Pasta sin alérgenos con tomate y bacon</u>	Judías blancas estofadas con hortalizas y panceta	<u>Sopa de pasta (sin alérgenos)</u>	Patatas marineras (2,4,14)
Lacón a la gallega (al horno con cachelos) (12)	Fil. pescadilla en salsa verde con guisantes (4)	Huevos revueltos con ensalada de tomate y orégano (3)	<u>Salmón a la andaluza con patatitas (harina de maíz; 4,12)</u>	Fil. De ternera en salsa con champiñones
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 670 Lip 26,6 Prot 21,9 HdC 86	kcal 781 Lip 26,6 Prot 29,7 HdC 106	kcal 687 Lip 20,2 Prot 30,2 HdC 96	kcal 797 Lip 34,9 Prot 41,9 HdC 79	kcal 712 Lip 28,2 Prot 36,6 HdC 78
25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental	27	28	29
Lentejas Campesinas (12)	<u>Coliflor rebozada con harina de maíz</u>	Arroz Tres Delicias (3,6)	<u>Sopa de cocido (fideos sin alérgenos)</u>	Patatas guisadas con costillas (12)
<u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u>	Ternera guisada con jardinera y puré de patatas (7,12)	Fil. de limanda a la Andaluza c/ens. De lechuga (harina de maíz, 4)	Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)	Filete de merluza con pisto (4)
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 889 Lip 30,0 Prot 53,2 HdC 102	kcal 643 Lip 21,9 Prot 27,1 HdC 84	kcal 764 Lip 35,3 Prot 18,5 HdC 93	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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