CEIP LAS VEREDAS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 **824 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 44 G.: 8** **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA** *STUFFED EGGS WITH TUNA AND MAYONNAISE* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*
4 **760 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 11** **ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA** *MEATBALLS WITH VEGETABLES* **FRUTA** *FRUIT*	**5** **600 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 8** **SOPA CASERA DE AVE** *HOME STYLE CHICKEN SOUP* **TORTILLA DE PATATAS** *SPANISH OMELETTE* **TOMATE ALIÑADO** *TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*	**6** **536 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 41 G.: 9** **CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA** *CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP* **POLLO ASADO A LA PROVENZAL** *CHICKEN ROASTED PROVENÇAL* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**7** **840 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 42 G.: 9** **LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS** *HOME MADE LENTILS (ECOLOGICAL)* **CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN** *HAM CROQUETTES* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **YOGUR** *YOGHURT*	**8** **730 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 6** **MACARRONES CON SALSA DE QUESO** *MACARONI WITH CHEESE SAUCE* **ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE** *FRIED HADDOCK WITH SWEET-SOUR SAUCE* **ENSALADA DE REMOLACHA** *BEETROOT SALAD* **FRUTA** *FRUIT*
11 **536 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 11** **JUDÍAS VERDES REHOGADAS** *GREEN BEANS WITH OLIVE OIL* **POLLO ASADO** *ROAST CHICKEN* **PATATA ASADA** *ROAST POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**12** **838 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 12** ***JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)*** **ARROZ A LA MEXICANA** *MEXICAN RICE* **CHILI CON CARNE** *CHILI WITH MEAT* **PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)** *"PICO DE GALLO" (Pepper, tomato and onion)* **YOGUR** *YOGHURT*	**13** **587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5** **SOPA DE COCIDO** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES* **COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO** *CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW* **FRUTA** *FRUIT*	**14** **719 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 6** **FIDEUA CON VERDURITAS** *VEGETABLE FIDEUÀ* **JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE** *HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE* **LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE AND SHREDDED CARROT* **FRUTA** *FRUIT*	**15** **674 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 39 G.: 8** **OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ** *ALACANT STEW WITH PEAS AND RICE* **TORTILLA DE ATÚN** *TUNA OMELETTE* **ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO** *LETTUCE, CUCUMBER AND SWEETCORN SALAD* **FRUTA** *FRUIT*
18 **665 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 9** **ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO** *PASTA SPIRALS WITH GARLIC AND GRATED CHEESE* **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO** *CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM* **FRUTA** *FRUIT*	**19** **568 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 50 G.: 15** **BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY** *BROCCOLI WITH CURRY* **BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO** *ROAST PORK LEG* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN** *SALAD WITH LETTUCE, TOMATO, HARD-BOILED EGGS AND TUNA* **FRUTA** *FRUIT*	**20** **732 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7** ***RECETA FISH REVOLUTION*** **ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS** *RICE WITH VEGETABLES* **FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA** *ROASTED HAKE FILLET WITH GNOCHHI IN RED CABBAGE PESTO* **FRUTA** *FRUIT*	**21** **583 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 9** **SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO** *SPRING SOUP WITH HARD EGG* **SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO** *TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED* **ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA** *LETTUCE, ONION AND CARROT* **YOGUR** *YOGHURT*	**22** **NO LECTIVO**
25 **NO LECTIVO**	**26** **NO LECTIVO**	**27** **NO LECTIVO**	**28** **FESTIVO**	**29** **FESTIVO**

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.*** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: CELIACA

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	**21** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: HIPOSODICA

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	**5** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SOFRITO ABADEJO FRITO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	**21** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: OVOLACTEOVEGETARIANO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	**5** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO REVUELTO DE CHAMPIÑÓN ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL Y LEGUMBRETA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS FRUTA	**21** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: OVOVEGETARIANO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	**5** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	**8** MACARRONES CON SOFRITO REVUELTO DE CHAMPIÑÓN ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS BERENJENA RELLENA CON ARROZ INTEGRAL Y LEGUMBRETA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS FRUTA	**21** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN ALCACHOFA

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN ALUBIAS BLANCAS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN CERDO, HUEVO FRITO,F. SECOS, FRUTAS CON PELO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	**5** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA) PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO TORTILLA DE PATATAS FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN CERDO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	**5** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA) PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN COCO (FRUTAS TROPICALES)

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI LEGUMBRES

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	**5** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	**14** FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	**21** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI MANGO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI PIÑA

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, ESPARRAGO, MELOCOTON Y FAMILIA, CIRUELA. TOMATE Y FRUTA PELADO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA VERDE FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE) JUREL AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA VERDE FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, PIÑA, RESTO DE FRUTAS PELADAS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, TORTILLA, MAHONESA, HUEVO FRITO (SI HUEVO COCIDO)

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO POLLO EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN GARBANZO, LENTEJA,ALUBIA BLANCA, GUISANTE, BROTE DE SOJA Y SOJA SALSA

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ CON VERDURAS ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	**14** FIDEUA CON POLLO Y VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO Y ZANAHORIA) JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN GARBANZOS NI LENTEJAS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

MÉTE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN HUEVO FRITO, MAHONESA, MERENGUE,(HUEVO CRUDO)

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO POLLO EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

MÉTE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN HUEVO NI PLÁTANO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN HUEVO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN KIWI, PLÁTANO, PERA, ZUMO DE BRIK

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN KIWI, RESTO DE FRUTAS PELADAS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

MÉTE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN KIWI

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN LACTOSA

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	**8** MACARRONES CON SOFRITO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN LECHE (SI YOGUR)

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SOFRITO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN LECHE, SI YOGUR, QUESO Y HELADO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

MÉTE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN LECHE

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	**8** MACARRONES CON SOFRITO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN LEGUMBRES

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	**5** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	**14** FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	**21** SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN MANZANA(TAMBIÉN AL CONTACTO),CEREZA, FRUTAS CON PIEL,RESTO DE FRUT.PELADAS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	7 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	8 MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	12 *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	14 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	15 OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	20 *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN MARISCOS NI MOLUSCOS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATA ASADA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN MELOCOTON

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN PLATANO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN PRECOCINADOS Y SALSAS INDUSTRIALES (KETCHUP, MAHONESA, ETC)

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SOFRITO ABADEJO FRITO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN PROTEINA DE LECHE DE VACA

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	**8** MACARRONES CON SOFRITO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) POSTRE VEGETAL DE SOJA	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN PROTEINA LECHE DE VACA NI FRUTOS SECOS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**8** MACARRONES CON SOFRITO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN SANDÍA

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE PIERNA DE CERDO ASADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y ATÚN FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

CEIP LAS VEREDAS - Dieta: SIN TOMATE

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE FRUTA	**5** SOPA CASERA DE AVE TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE FRUTA	**6** CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA VERDE FRUTA	**7** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**8** MACARRONES CON SALSA DE QUESO ABADEJO FRITO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR	**13** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**14** FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE) JUREL AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**15** ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO FRUTA
18 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	**19** BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA VERDE FRUTA	**20** *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA	**21** SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- Cuidamos del planeta.

www.**scolarest**.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera, Plátano, Manzana, Naranja, Kiwi, Mandarina, Aguacate, Melón, Uva, Fresa, Granada

VERDURAS

Calabaza, Remolacha, Espinacas, Cebolla blanca, Cebolla roja, Puerro, Ajo fresco, Col, Lombarda, Coles de bruselas, Coliflor, Brócoli, Escarola, Apio, Zanahoria, Cogollo, Lechugas, Acelgas, Patatas

PESCADOS

Bonito del norte, Caballa, Dorada, Palometa, Melva, Mero, Lubina, Pez espada, Salmón, Sepia, Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS

Si hemos comido... podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres → **Verduras, 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**

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

RECOMENDACIÓN: 4 g/día

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."