

# Escuela infantil El Regajal

## Menú Marzo

|                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>Espirales con verduras y Rollito jamón york y queso<br><b>Alérgeno:</b><br>Huevo,gluten, lactosa | 3<br>Lentejas estofadas con ternera y verduras<br><b>Alérgeno:</b><br>legumbre                                  | 4<br>Puré de brócoli, puerro y patata y Tortilla con jamón serrano<br><b>Alérgenos:</b><br>Huevo | 5<br>Puchero de pescado(merluza)<br><b>Alérgeno:</b><br>pescado                                       | 6<br>Judías verdes con tomate y Pechugas de pollo en salsa<br><b>Alérgeno:</b>          |
| 9<br>Arroz caldoso con magro y verduras variadas                                                      | 10<br>Cocido completo (sopa de fideos, garbanzos pollo, ternera)<br><b>Alérgeno:</b><br>legumbre, huevo, gluten | 11<br>Guisantes rehogados (patatas) Tortilla de patata<br><b>Alérgeno:</b><br>Huevo, legumbre    | 12<br>Puré de champiñón y Merluza en salsa verde<br><b>Alérgenos:</b><br>Pescado                      | 13<br>Ragout de ternera, verduras, con patatas fritas                                   |
| 16<br>Espagueti con verduras y jamón york<br><br><b>Alérgeno:</b><br>Gluten, huevo, lactosa           | 17<br>Potaje de garbanzos con bacalao y verduras<br><br><b>Alérgeno:</b><br>legumbre y pescado                  | 18<br>Puré de puerros y zanahoria y Tortilla de champiñón<br><b>Alérgenos:</b><br>huevo,         | 19<br>Menestra de verduras rehogada y Limanda rebozada<br><b>Alérgeno</b><br>Pescado, huevo, legumbre | 20<br>Albóndigas guisadas con verdura con arroz<br><br><b>Alérgeno:</b><br>Gluten, soja |
| 23<br>Arroz con pollo verduras                                                                        | 24<br>Judías pintas con arroz.<br><br><b>Alérgeno:</b><br>legumbre                                              | 25<br>Sopa de picadillo (sin huevo) y Tortilla francesa<br><br><b>Alérgeno:</b><br>huevo,gluten  | 26<br>Judías verdes con jamón y Merluza al horno<br><br><b>Alérgeno:</b><br>pescado                   | 27<br>Magro en salsa (verduras) con patatas                                             |
| 30<br><b>VACACIONES</b>                                                                               | 31<br><b>VACACIONES</b>                                                                                         | <b>VACACIONES</b>                                                                                | <b>VACACIONES</b>                                                                                     | <b>VACACIONES</b>                                                                       |

1. La elaboración de todos los platos se realiza en nuestra cocina atendiendo a las necesidades individuales y de grupo de alumnos.

2. **Los lunes, miércoles y viernes:** después de comida principal vasito de LECHE y FRUTA: en 2-3 se dará al finalizar la comida del día; en 0-1 y 1-2 se dará por la mañana (rallada, cortadita, ...) según el momento evolutivo.

3. **Los martes y jueves:** después de comida principal YOGURT NATURAL AZUCARADO.

4. Para la sustitución de alérgenos en los postres con **lactosa**, se ofrecerá la alternativa de yogurt de soja y bebida de soja.

5. Frente a **alergias, intolerancias** etc., es necesario, entregar en dirección informe médico al respecto para la elaboración posterior de un menú adaptado en cuyo caso se mandará cada mes a cada familia para su valoración.

6. **Los rebozados** que aparecen son con harina de maíz y huevo, **ninguno contiene leche, ni gluten;**

7. **Los empanados** que aparecen son con harina trigo y huevo, **no contienen leche**

8. No hay productos precocinados, ni aditivos o potenciadores de sabor; ningún puré del menú contiene leche; el aceite de oliva como base de elaboración de platos, no se utilizan ni mantequillas ni otros productos; **las ensaladas** aparecen en el tercer trimestre atendiendo a la evolución del grupo.

9. Queda a disposición de cualquier familia las fichas de productos utilizados en la elaboración de los platos de nuestros menús (se puede consultar en dirección)

