

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 2019

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



VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS

8

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Postre lácteo (7)

kcal 722 | Lip 23,2 | Prot 39,7 | HdC 88,6

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES													MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES										
4													5				6				7										
Arroz caldoso con verduras													Lentejas estofadas con verduras				Puré de verduras naturales (12)				Judías verdes rehogadas (12)										
Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4)													Croquetas de jamón con ens. Lechuga, tomate y orégano (1,3,6,7)				Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3)				Fil. de pescadilla al limón c/arroz integral (4)										
Fruta en almíbar													Fruta de temporada				Fruta de temporada y leche				Fruta de temporada										
kcal	695	Lip	24,7	Prot	18,8	HdC	99	kcal	703	Lip	26,4	Prot	22,0	HdC	94	kcal	693	Lip	23,7	Prot	41,1	HdC	79	kcal	743	Lip	23,7	Prot	29,2	HdC	103
11													12				13				14 - Día Mundial de la Diabetes										
Espaguetis con tomate (1,3)													Judías blancas con chorizo				Menestra de verduras rehogadas (12)				Arroz integral Murciano (con verduras)										
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4)													Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7)				Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby				Lacón al horno con ensalada										
Fruta de temporada													Fruta de temporada				Fruta de temporada y leche				Fruta de temporada										
kcal	727	Lip	25,7	Prot	22,9	HdC	101,0	kcal	754	Lip	30,2	Prot	27,8	HdC	92,8	kcal	655	Lip	26,2	Prot	30,4	HdC	74,4	kcal	721	Lip	23,6	Prot	26,4	HdC	100,8
18													19				20 - Día Universal del Niño				21 - Día Mundial de la Filosofía										
Lentejas Campesinas													Judías verdes rehogadas				Arroz con tomate				Brócoli rehogado										
Sepia rebozada c/ens. Lechuga y zanahoria (1,2,3,4,7,14)													Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12)				Salmón a la naranja con jardinera (4)				Huevos fritos con patatas fritas (3)										
Fruta de temporada													Fruta de temporada y leche				Fruta de temporada				Fruta de temporada										
kcal	738	Lip	26,9	Prot	33,2	HdC	90,775	kcal	690	Lip	26,4	Prot	32,9	HdC	80,2	kcal	863	Lip	30,3	Prot	57,7	HdC	89,88	kcal	612	Lip	30,1	Prot	17,8	HdC	67,475
25													26				27 - Día Internacional del Profesor				28										
Arroz Tres Delicias (3)													Puré de verduras y hortalizas (12)				Judías pintas con chorizo				Menestra de verduras con jamón										
Fil. de merluza al horno con verduritas (4)													Pollo asado al limón y patatas fritas				Tortilla española con ens. Maíz (3)				Filetes rusos con champiñones										
Fruta de temporada													Fruta de temporada y leche				Fruta de temporada				Fruta de temporada										
kcal	620	Lip	12,9	Prot	32,8	HdC	93,2	kcal	634	Lip	19,6	Prot	26,2	HdC	88,2	kcal	663	Lip	20,3	Prot	18,4	HdC	101,675	kcal	733	Lip	16,4	Prot	16,3	HdC	129,925
25													26				27 - Día Internacional del Profesor				28										
Arroz Tres Delicias (3)													Puré de verduras y hortalizas (12)				Judías pintas con chorizo				Menestra de verduras con jamón										
Fil. de merluza al horno con verduritas (4)													Pollo asado al limón y patatas fritas				Tortilla española con ens. Maíz (3)				Filetes rusos con champiñones										
Fruta de temporada													Fruta de temporada y leche				Fruta de temporada				Fruta de temporada										
kcal	620	Lip	12,9	Prot	32,8	HdC	93,2	kcal	634	Lip	19,6	Prot	26,2	HdC	88,2	kcal	663	Lip	20,3	Prot	18,4	HdC	101,675	kcal	733	Lip	16,4	Prot	16,3	HdC	129,925
25													26				27 - Día Internacional del Profesor				28										
Arroz Tres Delicias (3)													Puré de verduras y hortalizas (12)				Judías pintas con chorizo				Menestra de verduras con jamón										
Fil. de merluza al horno con verduritas (4)													Pollo asado al limón y patatas fritas				Tortilla española con ens. Maíz (3)				Filetes rusos con champiñones										
Fruta de temporada													Fruta de temporada y leche				Fruta de temporada				Fruta de temporada										
kcal	620	Lip	12,9	Prot	32,8	HdC	93,2	kcal	634	Lip	19,6	Prot	26,2	HdC	88,2	kcal	663	Lip	20,3	Prot	18,4	HdC	101,675	kcal	733	Lip	16,4	Prot	16,3	HdC	129,925
25													26				27 - Día Internacional del Profesor				28										
Arroz Tres Delicias (3)													Puré de verduras y hortalizas (12)				Judías pintas con chorizo				Menestra de verduras con jamón										
Fil. de merluza al horno con verduritas (4)													Pollo asado al limón y patatas fritas				Tortilla española con ens. Maíz (3)				Filetes rusos con champiñones										
Fruta de temporada													Fruta de temporada y leche				Fruta de temporada				Fruta de temporada										
kcal	620	Lip	12,9	Prot	32,8	HdC	93,2	kcal	634	Lip	19,6	Prot	26,2	HdC	88,2	kcal	663	Lip	20,3	Prot	18,4	HdC	101,675	kcal	733	Lip	16,4	Prot	16,3	HdC	129,925
25													26				27 - Día Internacional del Profesor				28										
Arroz Tres Delicias (3)													Puré de verduras y hortalizas (12)				Judías pintas con chorizo				Menestra de verduras con jamón										
Fil. de merluza al horno con verduritas (4)													Pollo asado al limón y patatas fritas				Tortilla española con ens. Maíz (3)				Filetes rusos con champiñones										
Fruta de temporada													Fruta de temporada y leche				Fruta de temporada				Fruta de temporada										
kcal	620	Lip	12,9	Prot	32,8	HdC	93,2	kcal	634	Lip	19,6	Prot	26,2	HdC	88,2	kcal	663	Lip	20,3	Prot	18,4	HdC	101,675	kcal	733	Lip	16,4	Prot	16,3	HdC	129,925

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Postre lácteo (7)

kcal 722 | Lip 23,2 | Prot 39,7 | HdC 88,6

Patatas gratinadas (1,7,12)

Bonito con pisto (4)

Postre lácteo (7)

kcal 798 | Lip 18,6 | Prot 39 | HdC 118,7

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin frutos secos - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ens. Lechuga, tomate y orégano (1,3,6,7) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamonicos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz integral (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Espaguetis con tomate (1,3) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas Sepia rebozada c/ens. Lechuga y zanahoria (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7)
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
Arroz Tres Delicias (3) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	Patatas gratinadas (1,7,12) Bonito con pisto (4) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin gluten - NOVIEMBRE 2019

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.

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

15

22

29

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras <u>Lacon al horno con ens. Lechuga, tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<u>Espaguetis con tomate (esp.sin alergenos)</u> <u>Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)</u> Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas <u>Hamburguesa casera c/pasta salteada (esp.sin alergenos)</u> Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7)
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
Arroz Tres Delicias (3) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	<u>Patatas gratinadas (sin bechamel)(12)</u> Bonito con pisto (4) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin gluten, leche ni soja - NOVIEMBRE 2019

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.

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras <u>Lacon al horno con ens. Lechuga, tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<u>Espaguetis con tomate (esp.sin alergenos)</u> <u>Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo <u>Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas <u>Hamburguesa casera c/pasta salteada (esp.sin alergenos)</u> Fruta de temporada	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
Arroz Tres Delicias (3) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	<u>Patatas gratinadas (sin bechamel)(12)</u> Bonito con pisto (4) Fruta de temporada

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin lactosa - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Postre de **soja**

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)
Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)
Postre de **soja**

22

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Postre de **soja**

29

Patatas gratinadas (sin bechamel)(12)

Bonito con pisto (4)

Postre de **soja**

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras <u>Lacon al horno con ens. Lechuga, tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche de soja	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Espaguetis con tomate (1,3) <u>Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo <u>Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche de soja	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche de soja	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
Arroz Tres Delicias (3) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche de soja	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin lactosa ni huevo - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras <u>Merluza al horno ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras <u>Lacon al horno con ens. Lechuga, tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y leche de soja	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre de soja
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<u>Espaguetis con tomate (esp.sin alergenos)</u> <u>Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo <u>Pollo con tomate y ensalada</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche de soja	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)</u> Postre de soja
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas <u>Albóndigas en salsa c/pasta (esp.sin alergenos) salteada (1,6,12)</u> Fruta de temporada y leche de soja	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  <u>Salchichas con patatas fritas (6)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre de soja
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
<u>Arroz Tres Delicias (sin huevo)</u> Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche de soja	Judías pintas con chorizo  <u>Lacon con ens. Maíz</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	<u>Patatas gratinadas (sin bechamel)(12)</u> Bonito con pisto (4) Postre de soja

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin lactosa, frutos secos, marisco ni huevo - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

15

22

29

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)

Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)

Postre de **soja**

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)

Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)

Postre de **soja**

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)

Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)

Postre de **soja**

Patatas gratinadas (sin bechamel)(12)

Bonito con pisto (4)

Postre de **soja**

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras <u>Merluza al horno ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras <u>Lacon al horno con ens. Lechuga, tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamonicos de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y leche de soja	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<u>Espaguetis con tomate (esp.sin alergenos)</u> <u>Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo <u>Pollo con tomate y ensalada</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche de soja	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)</u> Postre de soja
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas <u>Albóndigas en salsa c/pasta (esp.sin alergenos) salteada (1,6,12)</u> Fruta de temporada y leche de soja	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  <u>Salchichas con patatas fritas (6)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre de soja
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
<u>Arroz Tres Delicias (sin huevo)</u> Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche de soja	Judías pintas con chorizo  <u>Lacon con ens. Maíz</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	<u>Patatas gratinadas (sin bechamel)(12)</u> Bonito con pisto (4) Postre de soja

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo, marisco ni frutos secos - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)

Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)

Postre lácteo (7)

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)

Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)

Postre lácteo (7)

22

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)

Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)

Postre lácteo (7)

29

Patatas gratinadas (1,7,12)

Bonito con pisto (4)

Postre lácteo (7)

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras <u>Merluza al horno ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras <u>Lacon al horno con ens. Lechuga, tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<u>Espaguetis con tomate (esp.sin alergenos)</u> <u>Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo <u>Pollo con tomate y ensalada</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)</u> Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas <u>Albóndigas en salsa c/pasta (esp.sin alergenos) salteada (1,6,12)</u> Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado <u>Salchichas con patatas fritas (6)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7)
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
<u>Arroz Tres Delicias (sin huevo)</u> Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo <u>Lacon con ens. Maíz</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	Patatas gratinadas (1,7,12) Bonito con pisto (4) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

15

22

29

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)

Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)

Postre lácteo (7)

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)

Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)

Postre lácteo (7)

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)

Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)

Postre lácteo (7)

Patatas gratinadas (1,7,12)

Bonito con pisto (4)

Postre lácteo (7)

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras <u>Merluza al horno ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras <u>Lacon al horno con ens. Lechuga, tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<u>Espaguetis con tomate (esp.sin alergenos)</u> <u>Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo <u>Pollo con tomate y ensalada</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada Fruta de temporada 	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)</u> Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas <u>Albóndigas en salsa c/pasta (esp.sin alergenos) salteada (1,6,12)</u> Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  <u>Salchichas con patatas fritas (6)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7)
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
<u>Arroz Tres Delicias (sin huevo)</u> Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo  <u>Lacon con ens. Maíz</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	Patatas gratinadas (1,7,12) Bonito con pisto (4) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni frutos secos - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)

Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)

Postre lácteo (7)

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)

Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)

Postre lácteo (7)

22

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)

Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)

Postre lácteo (7)

29

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras <u>Merluza al horno ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras <u>Lacon al horno con ens. Lechuga, tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<u>Espaguetis con tomate (esp.sin alergenos)</u> <u>Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo <u>Pollo con tomate y ensalada</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada Fruta de temporada 	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)</u> Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas <u>Albóndigas en salsa c/pasta (esp.sin alergenos) salteada (1,6,12)</u> Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  <u>Salchichas con patatas fritas (6)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7)
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
<u>Arroz Tres Delicias (sin huevo)</u> Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo  <u>Lacon con ens. Maíz</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	Patatas gratinadas (1,7,12) Bonito con pisto (4) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin marisco - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Postre lácteo (7)

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)
Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)
Postre lácteo (7)

22

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Postre lácteo (7)

29

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ens. Lechuga, tomate y orégano (1,3,6,7) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamonicos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Espaguetis con tomate (1,3) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
Arroz Tres Delicias (3) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	Patatas gratinadas (1,7,12) Bonito con pisto (4) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin marisco ni frutos secos - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ens. Lechuga, tomate y orégano (1,3,6,7) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamonicos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz integral (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Espaguetis con tomate (1,3) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7)
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
Arroz Tres Delicias (3) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	Patatas gratinadas (1,7,12) Bonito con pisto (4) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin pescado, marisco, morcilla ni frutos secos - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, ave, chorizo (12)(no morcilla)
 Postre lácteo (7)

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)
Salchichas c/ens. Lechuga (6)
 Postre lácteo (7)

22

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, ave, chorizo (12)(no morcilla)
 Postre lácteo (7)

29

Patatas gratinadas (1,7,12)
Chuleta de pavo con pisto
 Postre lácteo (7)

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4	5	6	7
Arroz caldoso con verduras <u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y zanahoria (3)</u> Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ens. Lechuga, tomate y orégano (1,3,6,7) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) <u>Lacon c/arroz integral</u> Fruta de temporada
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes
Espaguetis con tomate (1,3) <u>Pollo con tomate c/ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía
Lentejas Campesinas <u>Filete de ternera c/ens. Lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Chuleta de pavo con jardinera Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28
Arroz Tres Delicias (3) <u>Cinta de lomo con tomate y verduritas</u> Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin legumbres, guisantes ni frutos secos - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa especial (1,3,6,12)

Postre lácteo (7)

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)

Empanadillas caseras de atún al horno c/ens.
Lechuga (1,3,4)

Postre lácteo (7)

22

Sopa especial (1,3,6,12)

Postre lácteo (7)

29

Patatas gratinadas (1,7,12)

Bonito con pisto (4)

Postre lácteo (7)

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
<u>Arroz caldoso con verduras (sin legumbre ni guisantes)</u> Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	<u>Verdura variada (sin legumbre ni guisantes)</u> Croquetas de jamón con ens. Lechuga, tomate y orégano (1,3,6,7) Fruta de temporada	<u>Puré de verduras naturales (12) (sin legumbre ni guisantes)</u> Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	<u>Sopa especial (1,3,6,12)</u> Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Espaguetis con tomate (1,3) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	<u>Verdura variada (sin legumbre ni guisantes)</u> Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada	<u>Menestra de verduras rehogadas (12) (sin legumbre ni guisantes)</u> <u>Ternera guisada con jardinera (sin legumbre ni guisantes) y zanahorias baby</u> Fruta de temporada y leche	<u>Arroz integral Murciano (con verduras) (sin legumbre ni guisantes)</u> Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
<u>Verdura variada (sin legumbre ni guisantes)</u> Sepia rebozada c/ens. Lechuga y zanahoria (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	<u>Sopa especial (1,3,6,12)</u> Postre lácteo (7)
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
<u>Arroz Tres Delicias (3)(no guisantes)</u> <u>Fil. de merluza al horno con verduritas (4) (sin legumbre ni guisantes)</u> Fruta de temporada	<u>Puré de verduras y hortalizas (12) (sin legumbre ni guisantes)</u> Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	<u>Verdura variada (sin legumbre ni guisantes)</u>  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	<u>Menestra de verduras con jamón (sin legumbre ni guisantes)</u> Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	Patatas gratinadas (1,7,12) Bonito con pisto (4) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin lentejas, garbanzos, miel ni pimentón - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa especial (1,3,6,12)

Postre lácteo (7)

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)

Empanadillas caseras de atún al horno c/ens.
Lechuga (1,3,4)
Postre lácteo (7)

22

Sopa especial (1,3,6,12)

Postre lácteo (7)

29

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	<u>Verdura variada</u> Croquetas de jamón con ens. Lechuga, tomate y orégano (1,3,6,7) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz integral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Espaguetis con tomate (1,3) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
<u>Verdura variada</u> Sepia rebozada c/ens. Lechuga y zanahoria (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	<u>Sopa especial (1,3,6,12)</u>
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
Arroz Tres Delicias (3) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	Patatas gratinadas (1,7,12) Bonito con pisto (4) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin lentejas, garbanzos ni frutos secos - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa especial (1,3,6,12)

Postre lácteo (7)

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)

Empanadillas caseras de atún al horno c/ens.
Lechuga (1,3,4)
Postre lácteo (7)

22

Sopa especial (1,3,6,12)

Postre lácteo (7)

29

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	<u>Verdura variada</u> Croquetas de jamón con ens. Lechuga, tomate y orégano (1,3,6,7) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamonicos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Espaguetis con tomate (1,3) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
<u>Verdura variada</u> Sepia rebozada c/ens. Lechuga y zanahoria (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	<u>Sopa especial (1,3,6,12)</u>
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
Arroz Tres Delicias (3) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	Patatas gratinadas (1,7,12) Bonito con pisto (4) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin carne de cerdo - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa especial (1,3,6,12)(sin carne de c erdo)

Postre lácteo (7)

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)

Empanadillas caseras de atún al horno c/ens.
Lechuga (1,3,4)

Postre lácteo (7)

22

Sopa especial (1,3,6,12)(sin carne de c erdo)

Postre lácteo (7)

29

Patatas gratinadas (1,7,12)(sin bacon)

Bonito con pisto (4)

Postre lácteo (7)

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras <u>Pavo con ens. Lechuga, tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamonicos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Espaguetis con tomate (1,3) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	<u>Judías blancas estofadas</u> Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) <u>Filete de pollo al horno con ensalada</u> Fruta de temporada 	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Postre lácteo (7)
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas Sepia rebozada c/ens. Lechuga y zanahoria (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	<u>Sopa especial (1,3,6,12)(sin carne de c erdo)</u>
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
<u>Arroz Tres Delicias (3)(sin jamón)</u> Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	<u>Judías pintas estofadas</u> Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada 	Menestra de verduras <u>Filetes rusos (no carne de cerdo) con champiñones</u> Fruta de temporada	Patatas gratinadas (1,7,12)(sin bacon) Bonito con pisto (4) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin carne de cerdo ni lactosa - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa especial (1,3,6,12)(sin carne de c erdo)

Postre de **soja**

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)

Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)

Postre de **soja**

22

Sopa especial (1,3,6,12)(sin carne de c erdo)

Postre de **soja**

29

Patatas gratinadas (1,7,12)(sin bacon)

Bonito con pisto (4)

Postre de **soja**

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras <u>Pavo con ens. Lechuga, tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche de soja	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Espaguetis con tomate (1,3) <u>Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada	<u>Judías blancas estofadas</u> <u>Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche de soja	Arroz integral Murciano (con verduras) <u>Filete de pollo al horno con ensalada</u> Fruta de temporada 	Patatas guisadas con ragout de pavo (12) Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Postre de soja
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche de soja	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	<u>Sopa especial (1,3,6,12)(sin carne de c erdo)</u>
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
<u>Arroz Tres Delicias (3)(sin jamón)</u> Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche de soja	<u>Judías pintas estofadas</u> Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada 	<u>Menestra de verduras</u> <u>Filetes rusos (no carne de cerdo) con champiñones</u> Fruta de temporada	Patatas gratinadas (1,7,12)(sin bacon) Bonito con pisto (4) Postre de soja

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin pescado - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Postre lácteo (7)

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)
Salchichas c/ens. Lechuga (6)
Postre lácteo (7)

22

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Postre lácteo (7)

29

Patatas gratinadas (1,7,12)
Chuleta de pavo con pisto
Postre lácteo (7)

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4	5	6	7
Arroz caldoso con verduras <u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y zanahoria (3)</u> Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ens. Lechuga, tomate y orégano (1,3,6,7) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) <u>Lacon c/arroz integral</u> Fruta de temporada
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes
Espaguetis con tomate (1,3) <u>Pollo con tomate c/ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía
Lentejas Campesinas <u>Filete de ternera c/ens. Lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Chuleta de pavo con jardinera Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28
Arroz Tres Delicias (3) <u>Cinta de lomo con tomate y verduritas</u> Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin gallo ni lenguado - NOVIEMBRE 2019

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

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Postre lácteo (7)

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)
Empanadillas caseras de atún al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)
Postre lácteo (7)

22

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Postre lácteo (7)

29

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con ens. Lechuga, tomate y orégano (1,3,6,7) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz integral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Espaguetis con tomate (1,3) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo Tortilla francesa con queso y ens. De lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas Sepia rebozada c/ens. Lechuga y zanahoria (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa c/pasta integral salteada (1,3,6,12) Fruta de temporada y leche	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
Arroz Tres Delicias (3) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin gluten ni lactosa - NOVIEMBRE 2019

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.

VIERNES

1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS



8

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenoso)

Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)

Postre de **soja**

15

Patatas guisadas con ragout de pavo (12)

Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)

Postre de **soja**

22

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenoso)

Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)

Postre de **soja**

29

Patatas gratinadas (sin bechamel)(12)

Bonito con pisto (4)

Postre de **soja**

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	8
Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún y ens. Lechuga y zanahoria (3,4) Fruta en almíbar	Lentejas estofadas con verduras <u>Lacon al horno con ens. Lechuga, tomate y orégano</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y leche de soja	Judías verdes rehogadas (12) Fil. de pescadilla al limón c/arroz intergral (4) Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<u>Espaguetis con tomate (esp.sin alergenoso)</u> <u>Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada	Judías blancas con chorizo <u>Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas (12) Ternera guisada con jardinera y zanahorias baby Fruta de temporada y leche de soja	Arroz integral Murciano (con verduras) Lacón al horno con ensalada  Fruta de temporada	
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía	22
Lentejas Campesinas <u>Pescadilla en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas <u>Hamburguesa casera c/pasta salteada (esp.sin alergenoso)</u> Fruta de temporada y leche de soja	Arroz con tomate  Salmón a la naranja con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28	29
Arroz Tres Delicias (3) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras y hortalizas (12) Pollo asado al limón y patatas fritas Fruta de temporada y leche de soja	Judías pintas con chorizo  Tortilla española con ens. Maíz (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras con jamón Filetes rusos con champiñones Fruta de temporada	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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