

## 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 <b>leche</b>					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 <b>leche</b>					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 <b>leche</b>					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 <b>leche</b>					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	
29					29					29					29				
Patatas gratinadas (1,7,12)					Patatas gratinadas (1,7,12)					Patatas gratinadas (1,7,12)					Patatas gratinadas (1,7,12)				
Bonito con pisto (4)					Bonito con pisto (4)					Bonito con pisto (4)					Bonito con pisto (4)				
Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)					Postre lácteo (7)				
kcal 798	Lip 18,6	Prot 39	HdC 118,7		kcal 798	Lip 18,6	Prot 39	HdC 118,7		kcal 798	Lip 18,6	Prot 39	HdC 118,7		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

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 <b>leche</b>	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	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 <b>leche</b>	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 <b>leche de soja</b>	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) <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 <b>leche de soja</b>	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 <b>leche de soja</b>	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 <b>leche de soja</b>	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

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

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 alergenos)

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 <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 <b>leche de soja</b>	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 <b>leche de soja</b>	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 <b>soja</b>
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 <b>leche de soja</b>	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 <b>soja</b>
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 <b>leche de soja</b>	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 <b>soja</b>

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

<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre de <b>soja</b>
Patatas guisadas con ragout de pavo (12) <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)</u> Postre de <b>soja</b>
<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre de <b>soja</b>
Patatas gratinadas (sin bechamel)(12) Bonito con pisto (4) Postre de <b>soja</b>

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4	5	6	7
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 <b>leche de soja</b>	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
<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 <b>leche de soja</b>	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>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 <b>leche de soja</b>	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
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28
<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 <b>leche de soja</b>	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

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

15

22

29

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 <b>leche</b>	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 <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

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	
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 <b>leche</b>	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





15

22

29

<b>VIERNES</b> 1 - FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS <div style="text-align: center; padding: 10px;">  </div>
8
<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)
15
Patatas guisadas con ragout de pavo (12) <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga (4)</u> Postre lácteo (7)
22
<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)
29

Alérgenos del pan: 1,6,7,11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4	5	6	7
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 <b>leche</b>	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
<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
18	19	20 - Día Universal del Niño	21 - Día Mundial de la Filosofía
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
25	26	27 - Día Internacional del Profesor	28
<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 <b>leche</b>	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

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 <b>leche</b>	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 <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 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	8
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 <b>leche</b>	Judías verdes rehogadas (12) <u>Lacon c/arroz integral</u> Fruta de temporada	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
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	22
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	29
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

**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 <b>leche</b>	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	<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>
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	
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 <b>leche</b>	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	
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

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 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 <b>leche</b>	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 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 <b>leche</b>	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 <b>leche de soja</b>	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 <b>leche de soja</b>	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 <b>soja</b>
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 <b>leche de soja</b>	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 <b>leche de soja</b>	<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	<u>Patatas gratinadas (1,7,12)(sin bacon)</u> Bonito con pisto (4) Postre de <b>soja</b>

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 <b>leche</b>	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

**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) Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas fritas (3) Fruta de temporada y <b>leche</b>	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 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

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 <b>leche de soja</b>	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 <b>soja</b>
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 y <b>leche de soja</b>	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 <b>soja</b>
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 <b>leche de soja</b>	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 de <b>soja</b>
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 <b>leche de soja</b>	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 de <b>soja</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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