

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - SEPTIEMBRE 2021



MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
7					8- Día Internacional del Periodista					9					10				
Arroz integral con tomate					Ensalada Campera (con huevo, atún, maíz y aceituna 3,4,12)					Lentejas campesinas (12)					Salmorejo con su guarnición (1,3,7)				
Salchichas de pavo con ensalada (6)					Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)					Tortilla de york con lechuga (3,6)					Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12)				
Fruta					Fruta de temporada y pan integral					Fruta, pan integral y <b>leche</b>					Postre <b>lácteo</b>				
kcal 687   Lip 15,2   Prot 27,3   HdC 110					kcal 773   Lip 23,2   Prot 39,7   HdC 89					kcal 730   Lip 30,2   Prot 47,5   HdC 67					kcal 710   Lip 34,6   Prot 27,0   HdC 73				
13 - Día del profesor de natación					14					15					16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono				
Macarrones con tomate (1,3)					Judías verdes rehogadas					Arroz Tres Delicias (3,6: tortilla, jamón y maíz)					Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12)				
Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4,6,7)					Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,7,12)					Pollo con champiñones					Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3,12)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta, pan integral y <b>leche</b>					Fruta de temporada				
kcal 820   Lip 31,0   Prot 21,9   HdC 113					kcal 712   Lip 27,9   Prot 36,5   HdC 79					kcal 745   Lip 24,2   Prot 49,6   HdC 82					kcal 714   Lip 32,0   Prot 24,3   HdC 100				
20					21 - Día Internacional de la Paz					22 - Bienvenido Otoño					23				
Lentejas estofadas con verduras (12)					Menestra de verduras					Patatas marineras (4,12)					Brócoli rehogado				
Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,12,14)					Pollo asado con manzana y patatas (12)					Lacón al horno con ensalada					Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta, pan integral y <b>leche</b>					Fruta de temporada				
kcal 765   Lip 25,0   Prot 38,2   HdC 97					kcal 729   Lip 26,2   Prot 34,8   HdC 89					kcal 745   Lip 30,9   Prot 39,1   HdC 78					kcal 760   Lip 27,6   Prot 41,8   HdC 86				
27 - Día Mundial del Turismo					28					29 - Día Mundial del corazón					30				
Paella mixta (verdura y carne)					Patatas Riojanas (12)					Guisantes rehogados					Judías pintas estofadas con verduras				
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14)					Revuelto de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)					Ternera guisada con zanahorias y patatas (12)					Fil. De merluza al horno con patata (4,12)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta, pan integral y <b>leche</b>					Fruta de temporada				
kcal 764   Lip 24,5   Prot 28,1   HdC 108					kcal 710   Lip 34,6   Prot 27,0   HdC 73					kcal 655   Lip 26,2   Prot 30,4   HdC 74					kcal 781   Lip 22,5   Prot 34,0   HdC 111				

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

**Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.**

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

**C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin frutos secos - SEPTIEMBRE 2021**



	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	Ensalada Campera (con huevo, atún, maíz y aceitunas: 3,4,12) Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7) Fruta de temporada	Lentejas campesinas (12)  Tortilla de york con lechuga (3,6) Fruta, pan integral y <b>leche</b>	Salmorejo con su guarnición (1,3) Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
Macarrones con tomate (1,3)  Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4,6,7) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,7,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6: tortilla, jamón y maíz) Pollo con champiñones Fruta y <b>leche</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3,12)  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Fil. De merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12)  Fruta de temporada	Patatas marineras (4,12) Lacón al horno con ensalada  Fruta y <b>leche</b>	Brócoli rehogado Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne)  Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) Revuelto de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Guisantes rehogados  Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche</b>	Judías pintas estofadas con verduras Fil. De merluza al horno con patata (4,12) Fruta de temporada	

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

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

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin sésamo - SEPTIEMBRE 2021

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	Ensalada Campera (con huevo, atún, maíz y aceitunas: 3,4,12) Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7) Fruta de temporada 	Lentejas campesinas (12)  Tortilla de york con lechuga (3,6) Fruta, pan integral y <b>leche</b>	Salmorejo con su guarnición (1,3) Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
Macarrones con tomate (1,3)  Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4,6,7) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,7,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6: tortilla, jamón y maíz) Pollo con champiñones Fruta y <b>leche</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3,12)  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Fil. De merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12)  Fruta de temporada	Patatas marineras (4,12) Lacón al horno con ensalada  Fruta y <b>leche</b>	Brócoli rehogado Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne)  Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) Revuelto de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Guisantes rehogados Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche</b> 	Judías pintas estofadas con verduras Fil. De merluza al horno con patata (4,12) Fruta de temporada	Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin pescado - SEPTIEMBRE 2021

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	<u>Ensalada Campera esp.sin alergenos</u> <u>Pavo al horno con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Lentejas campesinas (12)  Tortilla de york con lechuga (3,6) Fruta, pan integral y <b>leche</b>	Salmorejo con su guarnición (1,3) Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
Macarrones con tomate (1,3)  <u>Chuleta de pavo c/ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,7,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6; tortilla, jamón y maíz) Pollo con champiñones Fruta y <b>leche</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3,12)  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) <u>Filete de pollo con ensalada</u> Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) <u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12)  Fruta de temporada	<u>Patatas guisadas (12)</u> Lacón al horno con ensalada  Fruta y <b>leche</b>	Brócoli rehogado <u>Salchichas con arroz blanco al laurel</u> Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne)  <u>Pollo con tomate</u> Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) Revuelto de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Guisantes rehogados Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche</b> 	Judías pintas estofadas con verduras <u>York plancha con patata (12)</u> Fruta de temporada	Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin marisco - SEPTIEMBRE 2021

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	Ensalada Campera (con huevo, atún, maíz y aceitunas: 3,4,12) Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7) Fruta de temporada 	Lentejas campesinas (12)  Tortilla de york con lechuga (3,6) Fruta, pan integral y <b>leche</b>	Salmorejo con su guarnición (1,3) Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
Macarrones con tomate (1,3)  Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4,6,7) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,7,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6: tortilla, jamón y maíz) Pollo con champiñones Fruta y <b>leche</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3,12)  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Fil. De merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) <u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12)  Fruta de temporada	Patatas marineras (4,12) Lacón al horno con ensalada  Fruta y <b>leche</b>	Brócoli rehogado Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne)  <u>Pescado en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) Revuelto de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Guisantes rehogados  Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche</b>	Judías pintas estofadas con verduras Fil. De merluza al horno con patata (4,12) Fruta de temporada	Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin judías blancas ni pintas - SEPTIEMBRE 2021

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	Ensalada Campera (con huevo, atún, maíz y aceitunas: 3,4,12) Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7) Fruta de temporada 	Lentejas campesinas (12)  Tortilla de york con lechuga (3,6) Fruta, pan integral y <b>leche</b>	Salmorejo con su guarnición (1,3) Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
Macarrones con tomate (1,3)  Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4,6,7) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,7,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6: tortilla, jamón y maíz) Pollo con champiñones Fruta y <b>leche</b>	<u>Verdura variada</u> Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3,12)  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Fil. De merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12)  Fruta de temporada	Patatas marineras (4,12) Lacón al horno con ensalada  Fruta y <b>leche</b>	Brócoli rehogado Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne)  Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) Revuelto de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Guisantes rehogados  Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche</b>	<u>Verdura variada</u> Fil. De merluza al horno con patata (4,12) Fruta de temporada	Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin gluten - SEPTIEMBRE 2021

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	Ensalada Campera (con huevo, atún, maíz y aceitunas: 3,4,12) <u>Merluza en maicena (4) con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Lentejas campesinas (12)  Tortilla de york con lechuga (3,6) Fruta, pan sin gluten y <b>leche</b>	<u>Salmorejo especial sin alérgenos</u> Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
<u>Macarrones con tomate (esp. sin alérgenos)</u>  <u>Pescado en maicena (4) c/ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan sin gluten	Judías verdes rehogadas <u>Hamburguesa esp. sin alérgenos en salsa con puré de patata (7,12)</u> Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6; tortilla, jamón y maíz) Pollo con champiñones Fruta y <b>leche</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3,12)  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) <u>Fil. De merluza en maicena con ensalada (4)</u> Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) <u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada y pan sin gluten	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12)  Fruta de temporada	Patatas marineras (4,12) Lacón al horno con ensalada  Fruta y <b>leche</b>	Brócoli rehogado Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (esp. sin alérgenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne)  <u>Pescado en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan sin gluten	Patatas Riojanas (12) Revuelto de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Guisantes rehogados  Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche</b>	Judías pintas estofadas con verduras Fil. De merluza al horno con patata (4,12) Fruta de temporada	Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

**C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo - SEPTIEMBRE 2021**



	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	<u>Ensalada Campera esp.sin alergenos</u> <u>Merluza en maicena (4) con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Lentejas campesinas (12)  <u>Filete de pollo con lechuga</u> Fruta, pan integral y <b>leche</b>	<u>Salmorejo especial sin alergenos</u> Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
<u>Macarrones con tomate (esp.sin alergenos)</u> <u>Pescado en maicena (4) c/ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,7,12) Fruta de temporada	<u>Arroz Tres Delicias esp. sin alergenos</u> Pollo con champiñones Fruta y <b>leche</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) <u>Pollo con ens. Lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Fil. De merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) <u>Filete de ternera con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12) Fruta de temporada	Patatas marineras (4,12) Lacón al horno con ensalada Fruta y <b>leche</b>	Brócoli rehogado Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne) <u>Pescado en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) <u>York plancha con ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada	Guisantes rehogados Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche</b>	Judías pintas estofadas con verduras Fil. De merluza al horno con patata (4,12) Fruta de temporada	

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

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

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni frutos secos - SEPTIEMBRE 2021

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	<u>Ensalada Campera esp.sin alergenos</u> <u>Merluza en maicena (4) con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Lentejas campesinas (12)  <u>Filete de pollo con lechuga</u> Fruta, pan integral y <b>leche</b>	<u>Salmorejo especial sin alergenos</u> Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
<u>Macarrones con tomate (esp.sin alergenos)</u>  <u>Pescado en maicena (4) c/ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,7,12) Fruta de temporada	<u>Arroz Tres Delicias esp. sin alergenos</u> Pollo con champiñones Fruta y <b>leche</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) <u>Pollo con ens. Lechuga y zanahoria</u>  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Fil. De merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) <u>Filete de ternera con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12)  Fruta de temporada	Patatas marineras (4,12) Lacón al horno con ensalada  Fruta y <b>leche</b>	Brócoli rehogado Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne)  <u>Pescado en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) <u>York plancha con ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada	Guisantes rehogados  Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche</b>	Judías pintas estofadas con verduras Fil. De merluza al horno con patata (4,12) Fruta de temporada	Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

**C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni marisco - SEPTIEMBRE 2021**



	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	<u>Ensalada Campera esp.sin alergenos</u> <u>Merluza en maicena (4) con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Lentejas campesinas (12) <u>Filete de pollo con lechuga</u> Fruta, pan integral y <b>leche</b>	<u>Salmorejo especial sin alergenos</u> Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
<u>Macarrones con tomate (esp.sin alergenos)</u> <u>Pescado en maicena (4) c/ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,7,12) Fruta de temporada	<u>Arroz Tres Delicias esp. sin alergenos</u> Pollo con champiñones Fruta y <b>leche</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) <u>Pollo con ens. Lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Fil. De merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) <u>Filete de ternera con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12) Fruta de temporada	Patatas marineras (4,12) Lacón al horno con ensalada Fruta y <b>leche</b>	Brócoli rehogado Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne) <u>Pescado en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) <u>York plancha con ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada	Guisantes rehogados Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche</b>	Judías pintas estofadas con verduras Fil. De merluza al horno con patata (4,12) Fruta de temporada	

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

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

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni pescado - SEPTIEMBRE 2021

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	<u>Ensalada Campera esp.sin alergenos</u> <u>Pavo al horno con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	 Lentejas campesinas (12) <u>Filete de pollo con lechuga</u> Fruta, pan integral y <b>leche</b>	 <u>Salmorejo especial sin alergenos</u> Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
<u>Macarrones con tomate (esp.sin alergenos)</u> <u>Chuleta de pavo c/ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral	 Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,7,12) Fruta de temporada	<u>Arroz Tres Delicias esp. sin alergenos</u> Pollo con champiñones Fruta y <b>leche</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) <u>Pollo con ens. Lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada	 Puré de verduras (12) <u>Filete con ensalada</u> Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) <u>Filete de ternera con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12) Fruta de temporada	 <u>Patatas guisadas (12)</u> Lacón al horno con ensalada Fruta y <b>leche</b>	 Brócoli rehogado <u>Salchichas con arroz blanco al laurel</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne) <u>Pollo con tomate</u> Fruta de temporada y pan integral	 Patatas Riojanas (12) <u>York plancha con ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada	 Guisantes rehogados Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche</b>	Judías pintas estofadas con verduras <u>York plancha con patata (12)</u> Fruta de temporada	Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni lactosa - SEPTIEMBRE 2021

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	<u>Ensalada Campera esp.sin alergenos</u> <u>Merluza en maicena (4) con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Lentejas campesinas (12)  <u>Filete de pollo con lechuga</u> Fruta, pan integral y <b>leche de soja</b>	<u>Salmorejo especial sin alergenos</u> Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>de soja</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
<u>Macarrones con tomate (esp.sin alergenos)</u>  <u>Pescado en maicena (4) c/ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas <u>Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata sin leche (1,12)</u> Fruta de temporada	<u>Arroz Tres Delicias esp. sin alergenos</u> Pollo con champiñones Fruta y <b>leche de soja</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) <u>Pollo con ens. Lechuga y zanahoria</u>  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Fil. De merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Postre <b>de soja</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) <u>Filete de ternera con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12)  Fruta de temporada	Patatas marineras (4,12) Lacón al horno con ensalada  Fruta y <b>leche de soja</b>	Brócoli rehogado Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>de soja</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne)  <u>Pescado en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) <u>York plancha con ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada	Guisantes rehogados  Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche de soja</b>	Judías pintas estofadas con verduras Fil. De merluza al horno con patata (4,12) Fruta de temporada	Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin lactosa - SEPTIEMBRE 2021

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	Ensalada Campera (con huevo, atún, maíz y aceitunas: 3,4,12) <u>Merluza en maicena (4) con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Lentejas campesinas (12)  Tortilla de york con lechuga (3,6) Fruta, pan integral y <b>leche de soja</b>	Salmorejo con su guarnición (1,3) Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>de soja</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
Macarrones con tomate (1,3)  <u>Pescado en maicena (4) c/ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas <u>Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata sin leche (1,12)</u> Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6: tortilla, jamón y maíz) Pollo con champiñones Fruta y <b>leche de soja</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3,12)  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Fil. De merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Postre <b>de soja</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) <u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12)  Fruta de temporada	Patatas marineras (4,12) Lacón al horno con ensalada  Fruta y <b>leche de soja</b>	Brócoli rehogado Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>de soja</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta (verdura y carne)  <u>Pescado en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) <u>Revuelto de huevo con ens. Lechuga y maíz (3)</u> Fruta de temporada	Guisantes rehogados  Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche de soja</b>	Judías pintas estofadas con verduras Fil. De merluza al horno con patata (4,12) Fruta de temporada	Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin carne de cerdo - SEPTIEMBRE 2021

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9	10
	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta	Ensalada Campera (con huevo, atún, maíz y aceitunas: 3,4,12) Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7) Fruta de temporada 	Lentejas campesinas (12)  Tortilla francesa con lechuga (3) Fruta, pan integral y <b>leche</b>	<u>Salmorejo especial sin alergenos</u> <u>Hamburguesa de ternera con patatas fritas (6,12)</u> Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>				
13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	17
Macarrones con tomate (1,3)  Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4,6,7) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,7,12) Fruta de temporada	<u>Arroz Tres Delicias esp. sin alergenos</u> Pollo con champiñones Fruta y <b>leche</b>	<u>Judías blancas con hortalizas (12)</u> Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3,12)  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Fil. De merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Pollo asado con manzana y patatas (12)  Fruta de temporada	Patatas marineras (4,12) <u>Pavo al horno con ensalada</u>  Fruta y <b>leche</b>	Brócoli rehogado Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de fideos (1,3)</u> <u>Complemento del cocido: sin carne de cerdo</u> Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
<u>Paella mixta (verdura y carne no cerdo)</u>  Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada y pan integral	<u>Patatas quisadas (12)</u> Revuelto de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Guisantes rehogados Ternera guisada con zanahorias y patatas (12) Fruta y <b>leche</b> 	Judías pintas estofadas con verduras Fil. De merluza al horno con patata (4,12) Fruta de temporada	Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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