

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 2020

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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Croquetas de bacalao con ens. maíz (1,3,4,7)</p> <p>Fruta en almíbar</p> <p></p> <p>kcal 703   Lip 26,4   Prot 22,0   HdC 94</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Pollo en pepitoria con arroz integral (1,3,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>kcal 655   Lip 23,3   Prot 40,1   HdC 71</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)</p> <p>Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 722   Lip 23,2   Prot 39,7   HdC 89</p>	<p>Patatas guisadas con magro de cerdo (12)</p> <p>Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4)</p> <p>Postre <b>lácteo</b></p> <p>kcal 714   Lip 31,3   Prot 29,8   HdC 78</p>	
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <p>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</p> <p>Lacón al horno c/patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 658   Lip 24,7   Prot 43,0   HdC 66</p>	<p>Coliflor Orly (1,3)</p> <p>Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>kcal 730   Lip 30,2   Prot 47,5   HdC 67</p>	<p>Arroz con pollo</p> <p>Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p></p> <p>kcal 653   Lip 19,0   Prot 18,2   HdC 102</p>	<p>Espaguetis carbonara (1,3,7)</p> <p>Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4)</p> <p>Postre <b>lácteo</b></p> <p>kcal 812   Lip 41,2   Prot 46,9   HdC 63</p>	
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
<p>Lentejas Campesinas</p> <p>Delicias de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7)</p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p> <p></p> <p>kcal 738   Lip 26,9   Prot 33,2   HdC 91</p>	<p>Puré de calabacín y puerros (12)</p> <p>Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p></p> <p>kcal 722   Lip 27,0   Prot 43,9   HdC 76</p>	<p>Arroz con tomate frito casero</p> <p>Salmón a la naranja con patata vapor (4,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>kcal 700   Lip 19,8   Prot 32,5   HdC 98</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas (3)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p></p> <p>kcal 582   Lip 23,6   Prot 17,6   HdC 75</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)</p> <p>Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)</p> <p>Postre <b>lácteo</b></p> <p></p> <p>kcal 722   Lip 23,2   Prot 39,7   HdC 89</p>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4)</p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p> <p>kcal 712   Lip 12,8   Prot 23,5   HdC 126</p>	<p>Judías pintas con chorizo (12)</p> <p>Revuelto de huevo con ens.lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 672   Lip 24,2   Prot 28,6   HdC 85</p>	<p>Lasaña casera boloñesa (1,3,7)</p> <p>Sepia con ensalada (1,3,2,4,7,14)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>kcal 777   Lip 23,7   Prot 26,7   HdC 114</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p></p> <p>kcal 769   Lip 31,3   Prot 39,0   HdC 83</p>	<p>Paella mixta (verdura y carne)</p> <p>Fil. de merluza al horno con verduritas (4)</p> <p>Postre <b>lácteo</b></p> <p></p> <p>kcal 733   Lip 26,8   Prot 30,6   HdC 92</p>
30	<b>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</b>			
<p>Coditos con tomate y chorizo (1,3)</p> <p>Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p> <p>kcal 734   Lip 18,6   Prot 36,7   HdC 105</p>	<p>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.</p>			

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin frutos secos - NOVIEMBRE 2020

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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. maíz (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas Pollo en pepitoria con arroz integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)  Fruta de temporada	Espaguetis carbonara (1,3,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas  Delicias de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Puré de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas  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 <b>lácteo</b>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) Revuelto de huevo con ens.lechuga Fruta de temporada	Lasaña casera boloñesa (1,3,7) Sepia con ensalada (1,3,2,4,7,14) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduras (4) Postre <b>lácteo</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i>			
Coditos con tomate y chorizo (1,3) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y <b>leche</b>	<i>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.</i>			

**CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin sésamo - NOVIEMBRE 2020**

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. maíz (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas Pollo en pepitoria con arroz integral (1,3,12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)  Fruta de temporada	Espaguetis carbonara (1,3,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas  Delicias de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Puré de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas  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 <b>lácteo</b>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) Revuelto de huevo con ens.lechuga Fruta de temporada	Lasaña casera boloñesa (1,3,7) Sepia con ensalada (1,3,2,4,7,14) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduras (4) Postre <b>lácteo</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> <i>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.</i>			
Códigos con tomate y chorizo (1,3) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y <b>leche</b>				

**CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin marisco - NOVIEMBRE 2020**

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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. maíz (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas Pollo en pepitoria con arroz integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada 	Espaguetis carbonara (1,3,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y <b>leche</b> 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas 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 <b>lácteo</b> 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) Revuelto de huevo con ens.lechuga Fruta de temporada	Lasaña casera boloñesa (1,3,7) <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduras (4) Postre <b>lácteo</b> 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Coditos con tomate y chorizo (1,3) <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin carne de cerdo - NOVIEMBRE 2020

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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="position: absolute; top: 0; right: 0; color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. maíz (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas Pollo en pepitoria con arroz integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa especial sin alergen</u> (1,3,12)  Fruta de temporada	<u>Patatas guisadas</u> (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="position: absolute; top: 0; right: 0; color: red; font-weight: bold; font-size: 2em;">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos <u>Pavo al horno c/patata panadera</u> Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)  Fruta de temporada	<u>Espaguetis (esp.sin alergen)</u> Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas  Delicias de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Puré de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	<u>Sopa especial sin alergen</u> (1,3,12)  Postre <b>lácteo</b>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	<u>Judías pintas estofadas</u> (12) Revuelto de huevo con ens.lechuga Fruta de temporada	<u>Lasaña casera boloñesa (no cerdo)</u> (1,3,7) Sepia con ensalada (1,3,2,4,7,14) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	<u>Paella mixta (verdura y carne (no cerdo))</u> Fil. de merluza al horno con verduras (4)  Postre <b>lácteo</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i>			
<u>Coditos con tomate</u> (1,3)  Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y <b>leche</b>	<i>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.</i>			

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin carne de cerdo ni lactosa - NOVIEMBRE 2020

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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5; transform: rotate(-15deg); position: absolute; top: 0; left: 0;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Bacalao al horno con ens. maíz (4)</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas Pollo en pepitoria con arroz integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa especial sin alergenos (1,3,12)</u>  Fruta de temporada	<u>Patatas guisadas (12)</u> Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>de soja</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5; transform: rotate(-15deg); position: absolute; top: 0; left: 0;">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos <u>Pavo al horno c/patata panadera</u> Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)  Fruta de temporada	<u>Espaguetis (esp.sin alergenos)</u> Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre <b>de soja</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas  <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y <b>leche de soja</b>	Puré de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	<u>Sopa especial sin alergenos (1,3,12)</u>  Postre <b>de soja</b>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche de soja</b>	<u>Judías pintas estofadas (12)</u> Revuelto de huevo con ens.lechuga Fruta de temporada	<u>Pasta esp.sin alergenos</u> <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	<u>Paella mixta (verdura y carne (no cerdo))</u> Fil. de merluza al horno con verduritas (4)  Postre <b>de soja</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
<u>Coditos con tomate (1,3)</u>  <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada y <b>leche de soja</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin pescado - NOVIEMBRE 2020

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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="position: absolute; top: 0; right: 0; font-size: 2em; color: #d9534f; opacity: 0.5;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Chuleta de pavo con ens. maíz</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas Pollo en pepitoria con arroz integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) <u>Fil. De pollo con tomate</u> Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="position: absolute; top: 0; right: 0; font-size: 2em; color: #d9534f; opacity: 0.5;">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo  <u>Salchichas de pavo c/ens. Lechuga (6)</u> Fruta de temporada	Espaguetis carbonara (1,3,7) <u>Fil. de pollo c/ens. Lechuga y maíz</u> Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Cinta de lomo c/ens. Lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada y <b>leche</b> 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero <u>Chuletas con patata vapor (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas 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 <b>lácteo</b> 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas <u>Pollo en salsa</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) Revuelto de huevo con ens.lechuga Fruta de temporada	Lasaña casera boloñesa (1,3,7) <u>Chuleta de pavo con ensalada</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) <u>Filete con verduritas</u> Postre <b>lácteo</b> 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Coditos con tomate y chorizo (1,3) <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin lactosa - NOVIEMBRE 2020

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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5; transform: rotate(-15deg); position: absolute; top: 0; left: 0;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Bacalao al horno con ens. maíz (4)</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas Pollo en pepitoria con arroz integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>de soja</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5; transform: rotate(-15deg); position: absolute; top: 0; left: 0;">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)  Fruta de temporada	<u>Espaguetis (esp.sin alergenos)</u> Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre <b>de soja</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas  <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y <b>leche de soja</b>	Puré de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas  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 <b>de soja</b>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche de soja</b>	Judías pintas con chorizo (12) Revuelto de huevo con ens.lechuga Fruta de temporada	<u>Pasta esp.sin alergenos</u> <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduras (4) Postre <b>de soja</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Ceditos con tomate y chorizo (1,3) <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada y <b>leche de soja</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo (si trazas y rebozados, no huevo entero ni tortillas) - NOVIEMBRE 2020

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5; transform: rotate(-15deg); position: absolute; top: 50%; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%);">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. maíz (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas <u>Pollo al horno con arroz integral</u> Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5; transform: rotate(-15deg); position: absolute; top: 50%; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%);">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)  Fruta de temporada	Espaguetis carbonara (1,3,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas  Delicias de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Puré de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas  <u>Salchichas de pavo con patatas fritas</u> Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)  Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) <u>Jamón al horno con ens.lechuga</u> Fruta de temporada	Lasaña casera boloñesa (1,3,7) Sepia con ensalada (1,3,2,4,7,14) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduras (4) Postre <b>lácteo</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Códigos con tomate y chorizo (1,3) <u>Chuleta de pavo con ensalada</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo (si trazas) ni marisco - NOVIEMBRE 2020

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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Bacalao al horno con ens. maíz (4)</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas <u>Pollo al horno con arroz integral</u> Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5;">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo  <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada	Espaguetis carbonara (1,3,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y <b>leche</b> 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas <u>Salchichas de pavo con patatas fritas</u> Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) <u>Jamón al horno con ens.lechuga</u> Fruta de temporada	Lasaña casera boloñesa (1,3,7) <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduras (4) Postre <b>lácteo</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Coditos con tomate y chorizo (1,3) <u>Chuleta de pavo con ensalada</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo - NOVIEMBRE 2020

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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Bacalao al horno con ens. maíz (4)</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas <u>Pollo al horno con arroz integral</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5;">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (1,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo  <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada	Espaguetis (esp.sin alergenos) Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y <b>leche</b> 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas <u>Salchichas de pavo con patatas fritas</u> Fruta de temporada 	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) <u>Jamón al horno con ens.lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Pasta esp.sin alergenos</u> <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre <b>lácteo</b> 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
<u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate y chorizo</u> <u>Chuleta de pavo con ensalada</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni pescado - NOVIEMBRE 2020

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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Chuleta de pavo con ens. maíz</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas <u>Pollo al horno con arroz integral</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) <u>Fil. De pollo con tomate</u> Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo  <u>Salchichas de pavo c/ens. Lechuga (6)</u> Fruta de temporada	Espaguetis (esp.sin alergenos) <u>Fil. de pollo c/ens. Lechuga y maíz</u> Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Cinta de lomo c/ens. Lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada y <b>leche</b> 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero <u>Chuletas con patata vapor (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas <u>Salchichas de pavo con patatas fritas</u> Fruta de temporada 	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas <u>Pollo en salsa</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) <u>Jamón al horno con ens.lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Pasta esp.sin alergenos</u> <u>Chuleta de pavo con ensalada</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) <u>Filete con verduritas</u> Postre <b>lácteo</b> 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
<u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate y chorizo</u> <u>Chuleta de pavo con ensalada</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni frutos secos - NOVIEMBRE 2020

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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5; transform: rotate(-15deg); position: absolute; top: 0; left: 0;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Bacalao al horno con ens. maíz (4)</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas <u>Pollo al horno con arroz integral</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5; transform: rotate(-15deg); position: absolute; top: 0; left: 0;">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (1,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo  <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada	Espaguetis (esp.sin alergenos) Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y <b>leche</b> 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas <u>Salchichas de pavo con patatas fritas</u> Fruta de temporada 	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) <u>Jamón al horno con ens.lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Pasta esp.sin alergenos</u> <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre <b>lácteo</b> 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
<u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate y chorizo</u> <u>Chuleta de pavo con ensalada</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo, marisco ni champiñones - NOVIEMBRE 2020

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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Bacalao al horno con ens. maíz (4)</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas <u>Pollo al horno con arroz integral</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (1,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo  <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada	Espaguetis (esp.sin alergenos) Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y <b>leche</b> 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas <u>Salchichas de pavo con patatas fritas</u> Fruta de temporada 	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) <u>Jamón al horno con ens.lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Pasta esp.sin alergenos</u> <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduras (4) Postre <b>lácteo</b> 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
<u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate y chorizo</u> <u>Chuleta de pavo con ensalada</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo, marisco ni frutos secos - NOVIEMBRE 2020

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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Bacalao al horno con ens. maíz (4)</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas <u>Pollo al horno con arroz integral</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (1,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo  <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada	Espaguetis (esp.sin alergenos) Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y <b>leche</b> 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas <u>Salchichas de pavo con patatas fritas</u> Fruta de temporada 	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) <u>Jamón al horno con ens.lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Pasta esp.sin alergenos</u> <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre <b>lácteo</b> 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
<u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate y chorizo</u> <u>Chuleta de pavo con ensalada</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni marisco - NOVIEMBRE 2020

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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5; transform: rotate(-15deg); position: absolute; top: 0; left: 0;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Bacalao al horno con ens. maíz (4)</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas <u>Pollo al horno con arroz integral</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #e91e63; opacity: 0.5; transform: rotate(-15deg); position: absolute; top: 0; left: 0;">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (1,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo  <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada	Espaguetis (esp.sin alergenos) Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas  <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>	Puré de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas  <u>Salchichas de pavo con patatas fritas</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos)  Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) <u>Jamón al horno con ens.lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Pasta esp.sin alergenos</u> <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre <b>lácteo</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
<u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate y chorizo</u> <u>Chuleta de pavo con ensalada</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>				

**CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni lactosa - NOVIEMBRE 2020**

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	Lentejas estofadas con verduras <u>Bacalao al horno con ens. maíz (4)</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas <u>Pollo al horno con arroz integral</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>de soja</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <p><b>DÍA FESTIVO</b></p>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con patatas fritas (1,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo  <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada	<u>Espaguetis (esp.sin alergenos)</u> Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre <b>de soja</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y <b>leche de soja</b> 	Puré de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas  <u>Salchichas de pavo con patatas fritas</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenos)  Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre <b>de soja</b>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche de soja</b>	Judías pintas con chorizo (12) <u>Jamón al horno con ens.lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Pasta esp.sin alergenos</u>  <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduras (4) Postre <b>de soja</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
<u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate y chorizo</u>  <u>Chuleta de pavo con ensalada</u> Fruta de temporada y leche de soja				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin gluten - NOVIEMBRE 2020

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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Bacalao al horno con ens. maíz (4)</u> Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas <u>Pollo al horno con arroz integral</u> Fruta de temporada y pan sin gluten	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenós) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> <u>Filete ruso con patatas fritas (12)</u> Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo  <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada	Espaguetis (esp.sin alergenós) Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas  <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>	Puré de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan sin gluten	Judías verdes rehogadas  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> (esp.sin alergenós)  Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Judías pintas con chorizo (12) Revuelto de huevo con ens.lechuga Fruta de temporada	<u>Pasta esp.sin alergenós</u> <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan sin gluten	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre <b>lácteo</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
<u>Coditos (esp.sin alergenós) con tomate y chorizo</u> <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada y <b>leche</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin gluten, lactosa ni legumbres (lentejas, garbanzos, judías blancas ni pintas) - NOVIEMBRE 2020

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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">DÍA FESTIVO</div>	<p><u>Verduras variadas</u></p> <p><u>Bacalao al horno con ens. maíz (4)</u></p> <p>Fruta en almíbar</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p><u>Pollo al horno con arroz integral</u></p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p style="text-align: center;"><u>Sopa especial sin alergenos</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con magro de cerdo (12)</p> <p>Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4)</p> <p>Postre <b>de soja</b></p>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">DÍA FESTIVO</div>	<p>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</p> <p>Lacón al horno c/patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Coliflor al horno</u></p> <p><u>Filete ruso con patatas fritas (12)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Arroz con pollo</p> <p><u>Merluza al horno c/ens. Lechuga (4)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Espaguetis (esp.sin alergenos)</u></p> <p>Fil. de abadejo en maicena c/ens. Lechuga y maíz (4)</p> <p>Postre <b>de soja</b></p>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
<p><u>Verduras variadas</u></p> <p><u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u></p> <p>Fruta de temporada y <b>leche de soja</b></p>	<p>Puré de calabacín y puerros (12)</p> <p>Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con tomate frito casero</p> <p>Salmón a la naranja con patata vapor (4,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p style="text-align: center;"><u>Sopa especial sin alergenos</u></p> <p>Postre <b>de soja</b></p>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4)</p> <p>Fruta de temporada y <b>leche de soja</b></p>	<p><u>Verduras variadas</u></p> <p>Revuelto de huevo con ens.lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Pasta esp.sin alergenos</u></p> <p><u>Merluza al horno con ensalada (4)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan sin gluten</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella mixta (verdura y carne)</p> <p>Fil. de merluza al horno con verduras (4)</p> <p>Postre <b>de soja</b></p>
30	<p><i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i></p> <p><i>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.</i></p>			
<p><u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate y chorizo</u></p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u></p> <p>Fruta de temporada y <b>leche de soja</b></p>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin judías blancas ni pintas - NOVIEMBRE 2020

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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. maíz (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas Pollo en pepitoria con arroz integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)  Fruta de temporada	Espaguetis carbonara (1,3,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas  Delicias de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Puré de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas  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 <b>lácteo</b>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	<u>Verduras variadas</u> Revuelto de huevo con ens.lechuga Fruta de temporada	Lasaña casera boloñesa (1,3,7) Sepia con ensalada (1,3,2,4,7,14) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduras (4) Postre <b>lácteo</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Códigos con tomate y chorizo (1,3) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y <b>leche</b>				

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin legumbres (lentejas, garbanzos, judías blancas ni pintas) - NOVIEMBRE 2020

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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; color: red; font-size: 2em; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">DÍA FESTIVO</div>	<u>Verduras variadas</u> Croquetas de bacalao con ens. maíz (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Judías verdes rehogadas Pollo en pepitoria con arroz integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa especial sin alergenos (1,3,12)</u>  Fruta de temporada	Patatas guisadas con magro de cerdo (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4) Postre <b>lácteo</b>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; color: red; font-size: 2em; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg);">DÍA FESTIVO</div>	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/patata panadera Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)  Fruta de temporada	Espaguetis carbonara (1,3,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre <b>lácteo</b>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
<u>Verduras variadas</u> Delicias de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y <b>leche</b> 	Puré de calabacín y puerros (12)  Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas  Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada	<u>Sopa especial sin alergenos (1,3,12)</u>  Postre <b>lácteo</b>
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras rehogadas Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y <b>leche</b>	<u>Verduras variadas</u> Revuelto de huevo con ens.lechuga Fruta de temporada	Lasaña casera boloñesa (1,3,7) Sepia con ensalada (1,3,2,4,7,14) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado al horno con patatas Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduras (4) Postre <b>lácteo</b>
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i>			
Coditos con tomate y chorizo (1,3)  Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y <b>leche</b>	<i>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.</i>			

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin legumbres (lentejas, garbanzos, judías blancas ni pintas), melocotón, miel ni pimentón - NOVIEMBRE 2020

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.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; transform: rotate(-15deg); opacity: 0.5;">DÍA FESTIVO</div>	<p><u>Verduras variadas</u></p> <p>Croquetas de bacalao con ens. maíz (1,3,4,7)</p> <p>Fruta en almíbar</p> 	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Pollo en pepitoria con arroz integral (1,3,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p style="text-align: center;"><u>Sopa especial sin alergen</u>s (1,3,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con magro de cerdo (12)</p> <p>Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate (4)</p> <p>Postre <b>lácteo</b></p>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; transform: rotate(-15deg); opacity: 0.5;">DÍA FESTIVO</div>	<p>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</p> <p>Lacón al horno c/patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Coliflor Orly (1,3)</p> <p>Albóndigas de ternera con patatas fritas (6,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz con pollo</p> <p>Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Espaguetis carbonara (1,3,7)</p> <p>Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4)</p> <p>Postre <b>lácteo</b></p>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
<p><u>Verduras variadas</u></p> <p>Delicias de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7)</p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p> 	<p>Puré de calabacín y puerros (12)</p> <p>Hamburguesa de ternera con lechuga y tomate (6,12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Arroz con tomate frito casero</p> <p>Salmón a la naranja con patata vapor (4,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Huevos fritos con patatas fritas (3)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p style="text-align: center;"><u>Sopa especial sin alergen</u>s (1,3,12)</p> <p>Postre <b>lácteo</b></p> 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
<p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4)</p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p>	<p><u>Verduras variadas</u></p> <p>Revuelto de huevo con ens.lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lasaña casera boloñesa (1,3,7)</p> <p>Sepia con ensalada (1,3,2,4,7,14)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Brócoli rehogado</p> <p>Pollo asado al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Paella mixta (verdura y carne)</p> <p>Fil. de merluza al horno con verduras (4)</p> <p>Postre <b>lácteo</b></p> 
30	<p><i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i></p> <p><i>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano. No melocotón</i></p>			
<p>Coditos con tomate y chorizo (1,3)</p> <p>Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p>				