




## CEIP TIRSO DE MOLINA - FEBRERO 2021

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

| LUNES  |     |     |      |      | MARTES  |     |     |      |     | MIÉRCOLES   |      |      |      |     | JUEVES   |      |     |     |      | VIERNES  |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
|--|-----|-----|------|------|---|-----|-----|------|-----|---|------|------|------|-----|--|------|-----|-----|------|--|------|-----|-----|------|--|-----|------|------|------|-----|-----|------|-----|-----|------|------|------|-----|-----|
| 1  |     |     |      |      | 2 -Día de la Marmota  |     |     |      |     | 3   |      |      |      |     | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer                                     |      |     |     |      | 5  |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| Espirales con tomate y queso (1,3,7)   |     |     |      |      | Judías blancas estofadas con verduras (12)                          |     |     |      |     |  |      |      |      |     | Patatas Riojanas (12)  |      |     |     |      | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos   |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14)   |     |     |      |      | Tortilla francesa de york con ensalada (3,6)                        |     |     |      |     |   |      |      |      |     | Pollo en pepitoria con patatas fritas (3,12)                               |      |     |     |      | Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4)  |      |     |     |      | Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| Fruta de temporada   |     |     |      |      | Fruta de temporada  |     |     |      |     | Fruta de temporada y pan integral   |      |      |      |     | Fruta de temporada   |      |     |     |      | <b>Lácteo</b>  |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| kcal   | 695 | Lip | 15,8 | Prot | 28,3  | HdC | 110 | kcal | 725 | Lip   | 33,4 | Prot | 25,8 | HdC | 80   | kcal | 634 | Lip | 19,6 | Prot   | 26,2 | HdC | 88  | kcal | 704  | Lip | 31,3 | Prot | 29,8 | HdC | 76  | kcal | 691 | Lip | 30,3 | Prot | 35,8 | HdC | 69  |
| 8  |     |     |      |      | 9   |     |     |      |     | 10 - Día Mundial de las Legumbres   |      |      |      |     | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia                 |      |     |     |      | 12 - Año nuevo chino   |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| Lentejas a la campesina (12)   |     |     |      |      | Crema de verduras naturales (12)                                    |     |     |      |     | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)                                       |      |      |      |     | Judías verdes rehogadas  |      |     |     |      | Arroz chino 3 delicias con maíz, tortilla y york (3,6)   |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| Huevos fritos con pisto (3)  |     |     |      |      | Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4) |     |     |      |     | Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)        |      |      |      |     | Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14)                         |      |     |     |      | Cerdo agridulce (6,12)   |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| Fruta de temporada   |     |     |      |      | Fruta de temporada y <b>leche</b>                                   |     |     |      |     | Fruta de temporada y pan integral   |      |      |      |     | Fruta de temporada   |      |     |     |      | <b>Lácteo</b>  |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| kcal   | 777 | Lip | 28,2 | Prot | 27,5  | HdC | 103 | kcal | 760 | Lip   | 27,6 | Prot | 41,8 | HdC | 86   | kcal | 701 | Lip | 19,5 | Prot   | 25,8 | HdC | 106 | kcal | 694  | Lip | 18,8 | Prot | 24,2 | HdC | 107 | kcal | 798 | Lip | 24,8 | Prot | 43,4 | HdC | 100 |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer   |     |     |      |      | 16  |     |     |      |     | 17  |      |      |      |     | 18   |      |     |     |      | 19   |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| Panaché de verduras  |     |     |      |      | Judías pintas con chorizo (12)                                      |     |     |      |     | Fideuá mixta (verduras y carne) (1,3)   |      |      |      |     | Brócoli rehogado   |      |     |     |      |  <b>FESTIVO</b> |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)  |     |     |      |      | Huevos villarroy c/lechuga y gajos de tomate (1,3,6,7)              |     |     |      |     | Fil. De merluza al horno con jardinera (4)  |      |      |      |     | Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)                                |      |     |     |      |  |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| Fruta de temporada y <b>leche</b>  |     |     |      |      | Fruta de temporada  |     |     |      |     | Fruta de temporada y pan integral   |      |      |      |     | Fruta de temporada   |      |     |     |      |  |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| kcal   | 709 | Lip | 26,5 | Prot | 33,6  | HdC | 84  | kcal | 831 | Lip   | 30,5 | Prot | 42,7 | HdC | 96   | kcal | 733 | Lip | 26,8 | Prot   | 30,6 | HdC | 92  | kcal | 637  | Lip | 23,9 | Prot | 19,4 | HdC | 86  |      |     |     |      |      |      |     |     |
| 22   |     |     |      |      | 23  |     |     |      |     | 24  |      |      |      |     | 25   |      |     |     |      | 26 - Día Mundial del Pistacho  |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
|  <b>FESTIVO</b> |     |     |      |      | Arroz con tomate  |     |     |      |     | Judías verdes rehogadas   |      |      |      |     | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)                                |      |     |     |      | Patatas guisadas con magro (12)  |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
|  |     |     |      |      | Croquetas de bacalao con ensalada de zanahoria (1,3,4)              |     |     |      |     | Pollo asado al limón con patatas fritas (12)                                      |      |      |      |     | Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12) |      |     |     |      | Tortilla de caballa con ensalada de maíz (3,4)   |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| Fruta de temporada   |     |     |      |      | Fruta de temporada y pan integral                                   |     |     |      |     | Fruta de temporada  |      |      |      |     | <b>Lácteo</b>  |      |     |     |      |  |      |     |     |      |  |     |      |      |      |     |     |      |     |     |      |      |      |     |     |
| kcal   | 652 | Lip | 14,7 | Prot | 16,1  | HdC | 114 | kcal | 675 | Lip   | 25,6 | Prot | 31,5 | HdC | 80   | kcal | 701 | Lip | 19,5 | Prot   | 25,8 | HdC | 106 | kcal | 774  | Lip | 33,9 | Prot | 41,7 | HdC | 76  |      |     |     |      |      |      |     |     |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin judías blancas ni judías pintas - FEBRERO 2021

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

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|--|---|---|
| 1   | 2 -Día de la Marmota   | 3  | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer  | 5   |
| Espirales con tomate y queso (1,3,7)<br>Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14)<br>Fruta de temporada          | Verdura variada rehogada<br>Tortilla francesa de york con ensalada (3,6)<br>Fruta de temporada   | Menestra de verduras rehogadas<br>Pollo en pepitoria con patatas fritas (3,12)<br>Fruta de temporada y pan integral  | Patatas Riojanas (12)<br>Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4)<br>Fruta de temporada  | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos<br>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral<br><b>Lácteo</b> |
| 8   | 9  | 10 - Día Mundial de las Legumbres  | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia  | 12 - Año nuevo chino  |
| Lentejas a la campesina (12)<br>Huevos fritos con pisto (3)<br>Fruta de temporada                                 | Crema de verduras naturales (12)<br>Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b> | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes rehogadas<br>Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14)<br>Fruta de temporada   | Arroz chino 3 delicias con maíz, tortilla y york (3,6)<br>Cerdo agridulce (6,12)<br><b>Lácteo</b>                     |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer  | 16   | 17   | 18  | 19  |
| Panaché de verduras<br>Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b> | Verdura variada rehogada<br>Huevos villarroy c/lechuga y gajos de tomate (1,3,6,7)<br>Fruta de temporada                                     | Fideuá mixta (verduras y carne) (1,3)<br>Fil. De merluza al horno con jardinera (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                       | Brócoli rehogado<br>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)<br>Fruta de temporada   |   |
| 22  | 23   | 24   | 25  | 26 - Día Mundial del Pistacho   |
| <b style="font-size: 2em; color: red;">FESTIVO</b>  | Arroz con tomate<br>Croquetas de bacalao con ensalada de zanahoria (1,3,4)<br>Fruta de temporada   | Judías verdes rehogadas<br>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)<br>Fruta de temporada y pan integral   | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada | Patatas guisadas con magro (12)<br>Tortilla de caballa con ensalada de maíz (3,4)<br><b>Lácteo</b>                    |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin frutos secos - FEBRERO 2021

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

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|--|--|---|---|
| 1  | 2 -Día de la Marmota   | 3  | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer  | 5   |
| Espirales con tomate y queso (1,3,7)<br><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada (4)</u><br>Fruta de temporada | Judías blancas estofadas con verduras (12)<br>Tortilla francesa de york con ensalada (3,6)<br>Fruta de temporada                             | Menestra de verduras rehogadas<br>Pollo en pepitoria con patatas fritas (3,12)<br>Fruta de temporada y pan integral  | Patatas Riojanas (12)<br>Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4)<br>Fruta de temporada  | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos<br>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral<br><b>Lácteo</b> |
| 8  | 9  | 10 - Día Mundial de las Legumbres  | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia  | 12 - Año nuevo chino  |
| Lentejas a la campesina (12)<br>Huevos fritos con pisto (3)<br>Fruta de temporada  | Crema de verduras naturales (12)<br>Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b> | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes rehogadas<br>Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14)<br>Fruta de temporada   | Arroz chino 3 delicias con maíz, tortilla y york (3,6)<br>Cerdo agridulce (6,12)<br><b>Lácteo</b>                     |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer   | 16   | 17   | 18  | 19  |
| Panaché de verduras<br>Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b>                    | Judías pintas con chorizo (12)<br>Huevos villarroy c/lechuga y gajos de tomate (1,3,6,7)<br>Fruta de temporada                               | Fideuá mixta (verduras y carne) (1,3)<br>Fil. De merluza al horno con jardinera (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                       | Brócoli rehogado<br>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)<br>Fruta de temporada   | <b>FESTIVO</b><br>  |
| 22   | 23   | 24   | 25  | 26 - Día Mundial del Pistacho   |
| <b>FESTIVO</b><br>   | Arroz con tomate<br>Croquetas de bacalao con ensalada de zanahoria (1,3,4)<br>Fruta de temporada   | Judías verdes rehogadas<br>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)<br>Fruta de temporada y pan integral   | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada | Patatas guisadas con magro (12)<br>Tortilla de caballa con ensalada de maíz (3,4)<br><b>Lácteo</b><br>                |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin sésamo - FEBRERO 2021

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

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|--|---|---|
| 1   | 2 -Día de la Marmota   | 3  | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer  | 5   |
| Espirales con tomate y queso (1,3,7)<br>Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14)<br>Fruta de temporada          | Judías blancas estofadas con verduras (12)<br>Tortilla francesa de york con ensalada (3,6)<br>Fruta de temporada                             | Menestra de verduras rehogadas<br>Pollo en pepitoria con patatas fritas (3,12)<br>Fruta de temporada y pan integral  | Patatas Riojanas (12)<br>Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4)<br>Fruta de temporada  | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos<br>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral<br><b>Lácteo</b> |
| 8   | 9  | 10 - Día Mundial de las Legumbres  | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia  | 12 - Año nuevo chino  |
| Lentejas a la campesina (12)<br>Huevos fritos con pisto (3)<br>Fruta de temporada                                 | Crema de verduras naturales (12)<br>Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b> | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes rehogadas<br>Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14)<br>Fruta de temporada   | Arroz chino 3 delicias con maíz, tortilla y york (3,6)<br>Cerdo agridulce (6,12)<br><b>Lácteo</b>                     |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer  | 16   | 17   | 18  | 19  |
| Panaché de verduras<br>Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b> | Judías pintas con chorizo (12)<br>Huevos villarroy c/lechuga y gajos de tomate (1,3,6,7)<br>Fruta de temporada                               | Fideuá mixta (verduras y carne) (1,3)<br>Fil. De merluza al horno con jardinera (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                       | Brócoli rehogado<br>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)<br>Fruta de temporada   |   |
| 22  | 23   | 24   | 25  | 26 - Día Mundial del Pistacho   |
| <b style="font-size: 2em; color: red;">FESTIVO</b>  | Arroz con tomate<br>Croquetas de bacalao con ensalada de zanahoria (1,3,4)<br>Fruta de temporada   | Judías verdes rehogadas<br>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)<br>Fruta de temporada y pan integral   | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada | Patatas guisadas con magro (12)<br>Tortilla de caballa con ensalada de maíz (3,4)<br><b>Lácteo</b>                    |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin marisco - FEBRERO 2021

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

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|--|--|---|---|
| 1  | 2 -Día de la Marmota   | 3  | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer  | 5   |
| Espirales con tomate y queso (1,3,7)<br><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada (4)</u><br>Fruta de temporada | Judías blancas estofadas con verduras (12)<br>Tortilla francesa de york con ensalada (3,6)<br>Fruta de temporada                             | Menestra de verduras rehogadas<br>Pollo en pepitoria con patatas fritas (3,12)<br>Fruta de temporada y pan integral  | Patatas Riojanas (12)<br>Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4)<br>Fruta de temporada  | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos<br>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral<br><b>Lácteo</b> |
| 8  | 9  | 10 - Día Mundial de las Legumbres  | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia  | 12 - Año nuevo chino  |
| Lentejas a la campesina (12)<br>Huevos fritos con pisto (3)<br>Fruta de temporada  | Crema de verduras naturales (12)<br>Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b> | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes rehogadas<br>Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14)<br>Fruta de temporada   | Arroz chino 3 delicias con maíz, tortilla y york (3,6)<br>Cerdo agridulce (6,12)<br><b>Lácteo</b>                     |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer   | 16   | 17   | 18  | 19  |
| Panaché de verduras<br>Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b>                    | Judías pintas con chorizo (12)<br>Huevos villarroy c/lechuga y gajos de tomate (1,3,6,7)<br>Fruta de temporada                               | Fideuá mixta (verduras y carne) (1,3)<br>Fil. De merluza al horno con jardinera (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                       | Brócoli rehogado<br>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)<br>Fruta de temporada   |   |
| 22   | 23   | 24   | 25  | 26 - Día Mundial del Pistacho   |
| <b>FESTIVO</b>   | Arroz con tomate<br>Croquetas de bacalao con ensalada de zanahoria (1,3,4)<br>Fruta de temporada   | Judías verdes rehogadas<br>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)<br>Fruta de temporada y pan integral   | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada | Patatas guisadas con magro (12)<br>Tortilla de caballa con ensalada de maíz (3,4)<br><b>Lácteo</b>                    |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin pescado - FEBRERO 2021

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









| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|--|---|---|
| 1   | 2 -Día de la Marmota  | 3  | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer  | 5   |
| Espirales con tomate y queso (1,3,7)<br><u>Filete de pollo con ensalada</u><br>Fruta de temporada   | Judías blancas estofadas con verduras (12)<br>Tortilla francesa de york con ensalada (3,6)<br>Fruta de temporada            | Menestra de verduras rehogadas<br>Pollo en pepitoria con patatas fritas (3,12)<br>Fruta de temporada y pan integral  | Patatas Riojanas (12)<br><u>Cinta de lomo c/verduritas al limón</u><br>Fruta de temporada   | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos<br>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral<br><b>Lácteo</b>   |
| 8   | 9   | 10 - Día Mundial de las Legumbres  | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia  | 12 - Año nuevo chino  |
| Lentejas a la campesina (12)<br>Huevos fritos con pisto (3)<br>Fruta de temporada   | Crema de verduras naturales (12)<br><u>Salchichas con ens. De lechuga y tomate (6)</u><br>Fruta de temporada y <b>leche</b> | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes rehogadas<br><u>Pollo con tomate y patata vapor</u><br>Fruta de temporada   | Arroz chino 3 delicias con maíz, tortilla y york (3,6)<br>Cerdo agridulce (6,12)<br><b>Lácteo</b>   |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer  | 16  | 17   | 18  | 19  |
| Panaché de verduras<br>Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b>   | Judías pintas con chorizo (12)<br>Huevos villarroy c/lechuga y gajos de tomate (1,3,6,7)<br>Fruta de temporada              | Fideuá mixta (verduras y carne) (1,3)<br><u>Filete al horno con jardinera</u><br>Fruta de temporada y pan integral   | Brócoli rehogado<br>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)<br>Fruta de temporada   |  <span style="font-size: 2em; color: orange; font-weight: bold;">FESTIVO</span> |
| 22  | 23  | 24   | 25  | 26 - Día Mundial del Pistacho   |
| <span style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</span>  | Arroz con tomate<br><u>Salchichas con ensalada de zanahoria (6)</u><br>Fruta de temporada                                   | Judías verdes rehogadas<br>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)<br>Fruta de temporada y pan integral   | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada | Patatas guisadas con magro (12)<br><u>Tortilla con ensalada de maíz (3)</u><br><b>Lácteo</b>  |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin gluten - FEBRERO 2021

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   |
|--|---|---|--|---|
| 1  | 2 -Día de la Marmota  | 3   | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer   | 5   |
| <p><u>Pasta sin alérgenos con tomate y leche (7)</u></p> <p><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada (4)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Judías blancas estofadas con verduras (12)</p> <p>Tortilla francesa de york con ensalada (3,6)</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p>Pollo en pepitoria con patatas fritas (3,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>  | <p>Patatas Riojanas (12)</p> <p>Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>       | <p>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</p> <p>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral</p> <p><b>Lácteo</b></p>  |
| 8  | 9   | 10 - Día Mundial de las Legumbres   | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia   | 12 - Año nuevo chino  |
| <p>Lentejas a la campesina (12)</p> <p>Huevos fritos con pisto (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Crema de verduras naturales (12)</p> <p><u>Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (harina de maíz, 4)</u></p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p>                                  | <p><u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u></p> <p>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>  | <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Arroz chino 3 delicias con maíz, tortilla y york (3,6)</p> <p>Cerdo agridulce (6,12)</p> <p><b>Lácteo</b></p>     |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer   | 16  | 17  | 18   | 19  |
| <p>Panaché de verduras</p> <p>Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)</p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p>  | <p>Judías pintas con chorizo (12)</p> <p><u>Tortilla c/lechuga y gajos de tomate (3)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p><u>Fideuá mixta (pasta sin alérgenos)</u></p> <p>Fil. De merluza al horno con jardinera (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>   | <p>Brócoli rehogado</p> <p>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p style="font-size: 2em; color: orange;">FESTIVO</p>    |
| 22   | 23  | 24  | 25   | 26 - Día Mundial del Pistacho   |
| <p style="font-size: 2em; color: red;">FESTIVO</p>    | <p>Arroz con tomate</p> <p><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de zanahoria (4)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>   | <p><u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u></p> <p>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Patatas guisadas con magro (12)</p> <p>Tortilla de caballa con ensalada de maíz (3,4)</p> <p><b>Lácteo</b></p>  |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni pescado - FEBRERO 2021

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

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|--|---|--|---|
| 1  | 2 -Día de la Marmota   | 3   | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer   | 5   |
| <p><u>Pasta sin alérgenos con tomate y queso (7)</u></p> <p><u>Filete de pollo con ensalada</u></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Judías blancas estofadas con verduras (12)</p> <p><u>Cinta de lomo con ensalada</u></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p><u>Pollo en pepitoria con patatas fritas (12)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>   | <p>Patatas Riojanas (12)</p> <p><u>Cinta de lomo c/verduritas al limón</u></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</p> <p>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral</p> <p><b>Lácteo</b></p>  |
| 8  | 9  | 10 - Día Mundial de las Legumbres   | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia   | 12 - Año nuevo chino  |
| <p>Lentejas a la campesina (12)</p> <p><u>Chuleta de pavo con pisto</u></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Crema de verduras naturales (12)</p> <p><u>Salchichas con ens. De lechuga y tomate (6)</u></p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p>   | <p><u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u></p> <p>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>  | <p>Judías verdes rehogadas</p> <p><u>Pollo con tomate y patata vapor</u></p> <p>Fruta de temporada</p>    | <p><u>Arroz chino 3 delicias (sin tortilla)</u></p> <p>Cerdo agri dulce (6,12)</p> <p><b>Lácteo</b></p>  |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer   | 16   | 17  | 18   | 19  |
| <p>Panaché de verduras</p> <p>Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)</p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p>  | <p>Judías pintas con chorizo (12)</p> <p><u>Salchichas c/lechuga y gajos de tomate (6)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p><u>Fideuá mixta (pasta sin alérgenos)</u></p> <p><u>Filete al horno con jardinera</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>   | <p>Brócoli rehogado</p> <p>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p style="font-size: 2em; color: orange;">FESTIVO</p>    |
| 22   | 23   | 24  | 25   | 26 - Día Mundial del Pistacho   |
| <p style="font-size: 2em; color: red;">FESTIVO</p>    | <p>Arroz con tomate</p> <p><u>Salchichas con ensalada de zanahoria (6)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>   | <p><u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u></p> <p>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>                               | <p>Patatas guisadas con magro (12)</p> <p><u>Lomo con tomate</u></p> <p><b>Lácteo</b></p>              |









Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo - FEBRERO 2021

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









| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|--|---|---|
| 1   | 2 -Día de la Marmota  | 3  | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer  | 5   |
| <u>Pasta sin alérgenos con tomate y queso (7)</u><br><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada (4)</u><br>Fruta de temporada   | Judías blancas estofadas con verduras (12)<br><u>Cinta de lomo con ensalada</u><br>Fruta de temporada  | Menestra de verduras rehogadas<br><u>Pollo en pepitoria con patatas fritas (12)</u><br>Fruta de temporada y pan integral   | Patatas Riojanas (12)<br>Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4)<br>Fruta de temporada       | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos<br>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral<br><b>Lácteo</b>   |
| 8   | 9   | 10 - Día Mundial de las Legumbres  | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia  | 12 - Año nuevo chino  |
| Lentejas a la campesina (12)<br><u>Chuleta de pavo con pisto</u><br>Fruta de temporada  | Crema de verduras naturales (12)<br>Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b>  | <u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u><br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral  | Judías verdes rehogadas<br>Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14)<br>Fruta de temporada  | <u>Arroz chino 3 delicias (sin tortilla)</u><br>Cerdo agridulce (6,12)<br><b>Lácteo</b>  |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer  | 16  | 17   | 18  | 19  |
| Panaché de verduras<br>Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b>  | Judías pintas con chorizo (12)<br><u>Salchichas c/lechuga y gajos de tomate (6)</u><br>Fruta de temporada   | <u>Fideuá mixta (pasta sin alérgenos)</u><br>Fil. De merluza al horno con jardinera (4)<br>Fruta de temporada y pan integral   | Brócoli rehogado<br>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)<br>Fruta de temporada   |  <b>FESTIVO</b>  |
| 22  | 23  | 24   | 25  | 26 - Día Mundial del Pistacho   |
| <b>FESTIVO</b>   | Arroz con tomate<br><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de zanahoria (4)</u><br>Fruta de temporada   | Judías verdes rehogadas<br>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)<br>Fruta de temporada y pan integral   | <u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u><br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada   | Patatas guisadas con magro (12)<br><u>Lomo con tomate</u><br><b>Lácteo</b>             |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni leche - FEBRERO 2021

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

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|---|--|---|---|
| 1  | 2 -Día de la Marmota  | 3  | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer  | 5   |
| <u>Pasta sin alérgenos con tomate (7)</u><br><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada (4)</u><br>Fruta de temporada  | Judías blancas estofadas con verduras (12)<br><u>Cinta de lomo con ensalada</u><br>Fruta de temporada  | Menestra de verduras rehogadas<br><u>Pollo en pepitoria con patatas fritas (12)</u><br>Fruta de temporada y pan integral   | Patatas Riojanas (12)<br>Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4)<br>Fruta de temporada       | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos<br>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral<br><b>Postre de soja</b>   |
| 8  | 9   | 10 - Día Mundial de las Legumbres  | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia  | 12 - Año nuevo chino  |
| Lentejas a la campesina (12)<br><u>Chuleta de pavo con pisto</u><br>Fruta de temporada   | Crema de verduras naturales (12)<br>Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4)<br>Fruta de temporada y bebida de <b>soja</b>                                   | <u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u><br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral  | Judías verdes rehogadas<br>Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14)<br>Fruta de temporada  | <u>Arroz chino 3 delicias (sin tortilla)</u><br>Cerdo agridulce (6,12)<br><b>Postre de soja</b>  |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer   | 16  | 17   | 18  | 19  |
| Panaché de verduras<br>Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)<br>Fruta de temporada y bebida de <b>soja</b>  | Judías pintas con chorizo (12)<br><u>Salchichas c/lechuga y gajos de tomate (6)</u><br>Fruta de temporada   | <u>Fideuá mixta (pasta sin alérgenos)</u><br>Fil. De merluza al horno con jardinera (4)<br>Fruta de temporada y pan integral   | Brócoli rehogado<br>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)<br>Fruta de temporada   |  <b style="font-size: 2em; color: orange;">FESTIVO</b>   |
| 22   | 23  | 24   | 25  | 26 - Día Mundial del Pistacho   |
| <b style="font-size: 2em; color: red;">FESTIVO</b>    | Arroz con tomate<br><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de zanahoria (4)</u><br>Fruta de temporada   | Judías verdes rehogadas<br>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)<br>Fruta de temporada y pan integral   | <u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u><br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada   | Patatas guisadas con magro (12)<br><u>Lomo con tomate</u><br><b>Postre de soja</b>             |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin lactosa - FEBRERO 2021

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


| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|--|---|---|
| 1   | 2 -Día de la Marmota  | 3  | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer  | 5   |
| Espirales con tomate (1,3)<br><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada (4)</u><br>Fruta de temporada          | Judías blancas estofadas con verduras (12)<br>Tortilla francesa de york con ensalada (3,6)<br>Fruta de temporada  | Menestra de verduras rehogadas<br>Pollo en pepitoria con patatas fritas (3,12)<br>Fruta de temporada y pan integral  | Patatas Riojanas (12)<br>Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4)<br>Fruta de temporada  | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos<br>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral<br><b>Postre de soja</b> |
| 8   | 9   | 10 - Día Mundial de las Legumbres  | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia  | 12 - Año nuevo chino  |
| Lentejas a la campesina (12)<br>Huevos fritos con pisto (3)<br>Fruta de temporada   | Crema de verduras naturales (12)<br>Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4)<br>Fruta de temporada y <b>leche sin lactosa/soja</b> | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes rehogadas<br>Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14)<br>Fruta de temporada   | Arroz chino 3 delicias con maíz, tortilla y york (3,6)<br>Cerdo agridulce (6,12)<br><b>Postre de soja</b>                     |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer  | 16  | 17   | 18  | 19  |
| Panaché de verduras<br>Albóndigas de ternera con champiñones y patatas (6,12)<br>Fruta de temporada y <b>leche sin lactosa/soja</b> | Judías pintas con chorizo (12)<br><u>Tortilla c/lechuga y gajos de tomate (3)</u><br>Fruta de temporada   | Fideuá mixta (verduras y carne) (1,3)<br>Fil. De merluza al horno con jardinera (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                       | Brócoli rehogado<br>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)<br>Fruta de temporada   |   |
| 22  | 23  | 24   | 25  | 26 - Día Mundial del Pistacho   |
| <b>FESTIVO</b>  | Arroz con tomate<br><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de zanahoria (4)</u><br>Fruta de temporada                                 | Judías verdes rehogadas<br>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)<br>Fruta de temporada y pan integral   | Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)<br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada | Patatas guisadas con magro (12)<br>Tortilla de caballa con ensalada de maíz (3,4)<br><b>Postre de soja</b>                    |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni frutos secos - FEBRERO 2021

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






| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|--|---|---|
| 1   | 2 -Día de la Marmota  | 3  | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer  | 5   |
| <u>Pasta sin alérgenos con tomate y queso (7)</u><br><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada (4)</u><br>Fruta de temporada   | Judías blancas estofadas con verduras (12)<br><u>Cinta de lomo con ensalada</u><br>Fruta de temporada  | Menestra de verduras rehogadas<br><u>Pollo en pepitoria con patatas fritas (12)</u><br>Fruta de temporada y pan integral   | Patatas Riojanas (12)<br>Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4)<br>Fruta de temporada       | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos<br>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral<br><b>Lácteo</b>   |
| 8   | 9   | 10 - Día Mundial de las Legumbres  | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia  | 12 - Año nuevo chino  |
| Lentejas a la campesina (12)<br><u>Chuleta de pavo con pisto</u><br>Fruta de temporada  | Crema de verduras naturales (12)<br>Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b>  | <u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u><br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral  | Judías verdes rehogadas<br>Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14)<br>Fruta de temporada  | <u>Arroz chino 3 delicias (sin tortilla)</u><br>Cerdo agridulce (6,12)<br><b>Lácteo</b>  |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer  | 16  | 17   | 18  | 19  |
| Panaché de verduras<br>Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)<br>Fruta de temporada y <b>leche</b>  | Judías pintas con chorizo (12)<br><u>Salchichas c/lechuga y gajos de tomate (6)</u><br>Fruta de temporada   | <u>Fideuá mixta (pasta sin alérgenos)</u><br>Fil. De merluza al horno con jardinera (4)<br>Fruta de temporada y pan integral   | Brócoli rehogado<br>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)<br>Fruta de temporada   |  <b>FESTIVO</b>  |
| 22  | 23  | 24   | 25  | 26 - Día Mundial del Pistacho   |
| <b>FESTIVO</b>   | Arroz con tomate<br><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de zanahoria (4)</u><br>Fruta de temporada   | Judías verdes rehogadas<br>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)<br>Fruta de temporada y pan integral   | <u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u><br>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada   | Patatas guisadas con magro (12)<br><u>Lomo con tomate</u><br><b>Lácteo</b>             |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo, marisco ni frutos secos - FEBRERO 2021

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

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|---|--|--|
| 1  | 2 -Día de la Marmota   | 3   | 4 - Día Internacional Contra el Cáncer   | 5  |
| <p><u>Pasta sin alérgenos con tomate y queso (7)</u></p> <p><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada (4)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Judías blancas estofadas con verduras (12)</p> <p><u>Cinta de lomo con ensalada</u></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Menestra de verduras rehogadas</p> <p><u>Pollo en pepitoria con patatas fritas (12)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>   | <p>Patatas Riojanas (12)</p> <p>Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>       | <p>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</p> <p>Magro de cerdo con tomate y guarnición de arroz integral</p> <p><b>Lácteo</b></p>   |
| 8  | 9  | 10 - Día Mundial de las Legumbres   | 11 - Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia   | 12 - Año nuevo chino   |
| <p>Lentejas a la campesina (12)</p> <p><u>Chuleta de pavo con pisto</u></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Crema de verduras naturales (12)</p> <p>Fil. De pescadilla a la andaluza con ens. De lechuga y tomate (1,4)</p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p>  | <p><u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u></p> <p>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>  | <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Salmón en salsa marinera con patata vapor (2,4,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p><u>Arroz chino 3 delicias (sin tortilla)</u></p> <p>Cerdo agridulce (6,12)</p> <p><b>Lácteo</b></p>  |
| 15 - Día Internacional del Niño con Cáncer   | 16   | 17  | 18   | 19   |
| <p>Panaché de verduras</p> <p>Albóndigas de ternera con champiñone y patatas (6,12)</p> <p>Fruta de temporada y <b>leche</b></p>  | <p>Judías pintas con chorizo (12)</p> <p><u>Salchichas c/lechuga y gajos de tomate (6)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p><u>Fideuá mixta (pasta sin alérgenos)</u></p> <p>Fil. De merluza al horno con jardinera (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>   | <p>Brócoli rehogado</p> <p>Ragout de pavo con jardinera y patatas (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p style="font-size: 2em; color: orange;">FESTIVO</p>   |
| 22   | 23   | 24  | 25   | 26 - Día Mundial del Pistacho  |
| <p style="font-size: 2em; color: red;">FESTIVO</p>    | <p>Arroz con tomate</p> <p><u>Fil. De pescado a la andaluza (harina de maíz) con ensalada de zanahoria (4)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Pollo asado al limón con patatas fritas (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>   | <p><u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u></p> <p>Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Patatas guisadas con magro (12)</p> <p><u>Lomo con tomate</u></p> <p><b>Lácteo</b></p>             |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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