

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS Arroz caldoso con verduras Revuelto con queso y ens. Maíz y zanahoria rallada (3,7) Fruta en almíbar kcal 679 Lip 24,5 Prot 23,0 HdC 92 | Brócoli rehogado Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (3,12) Fruta de temporada y leche kcal 655 Lip 23,3 Prot 40,1 HdC 71 | Patatas a la riojana (12) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada kcal 714 Lip 31,3 Prot 29,8 HdC 78 | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89 | |
| | | | | 8 |
| Espaguetis integrales rehogados con york (1,3,6) Fil. de merluza al limón con verduritas (14) Fruta de temporada kcal 812 Lip 41,2 Prot 46,9 HdC 63 | DÍA FESTIVO Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Albóndigas de ternera con jardinera y patata frita (6,12) Fruta de temporada y leche kcal 730 Lip 30,2 Prot 47,5 HdC 67 | Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo Tortilla de calabacín y ens. De tomate (3,12) Fruta de temporada (cítrico) kcal 726 Lip 26,5 Prot 24,1 HdC 98 | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo kcal 658 Lip 24,7 Prot 43,0 HdC 66 | |
| | | | | 15 |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Croquetas de bacalao con ens. Tomate y lechuga (1,3,4,7) Fruta de temporada (cítrico) kcal 703 Lip 26,4 Prot 22,0 HdC 94 | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada kcal 722 Lip 27,0 Prot 43,9 HdC 76 | Arroz con tomate frito casero Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada y leche kcal 700 Lip 19,8 Prot 32,5 HdC 98 | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada kcal 582 Lip 23,6 Prot 17,6 HdC 75 | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89 |
| | | | | |
| Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada kcal 733 Lip 26,8 Prot 30,6 HdC 92 | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) Empanadillas caseras de caballa c/ens. lechuga (1,3,4) Fruta de temporada kcal 653 Lip 19,0 Prot 18,2 HdC 102 | Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada (cítrico) y leche kcal 769 Lip 31,3 Prot 39,0 HdC 83 | Patatas guisadas con magro (12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada kcal 777 Lip 23,7 Prot 26,7 HdC 114 | Brócoli rehogado con ajitos Pollo asado al limón y patatas (12) Postre lácteo kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85 |
| | | | | |
| Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada kcal 734 Lip 18,6 Prot 36,7 HdC 105 | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos revueltos con champiñones y ens. de tomate natural y lechuga (3) Fruta de temporada (cítrico) kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85 | | | |

CEIP TIRSO DE MOLINA - Mernú sin frutos secos - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Arroz caldoso con verduras Revuelto con queso y ens. Maíz y zanahoria rallada (3,7) Fruta en almíbar | Brócoli rehogado Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (3,12) Fruta de temporada y leche  | Patatas a la riojana (12) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 8 | 9 - Día de la Almuedna | 10 | 11 | 12 - Día mundial de la Obesidad |
| Espaguetis integrales rehogados con york (1,3,6) Fil. de merluza al limón con verduritas (14) Fruta de temporada | DÍA FESTIVO | Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Albóndigas de ternera con jardinera y patata frita (6,12) Fruta de temporada y leche | Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo Tortilla de calabacín y ens. De tomate (3,12) Fruta de temporada (cítrico) | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel  Postre lácteo |
| 15 | 16 - Día Mundial de la tolerancia | 17 - Día Internacional del estudiante | 18 | 19 - Día Mundial de la filosofía |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Croquetas de bacalao con ens. Tomate y lechuga (1,3,4,7) Fruta de temporada (cítrico) | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada | Arroz con tomate frito casero  Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada y leche | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 22 - Día Internacional del músico | 23 | 24 - Día Mundial de la evolución | 25 | 26 - Día Mundial del Olivo |
| Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) Empanadillas caseras de caballa c/ens. lechuga (1,3,4) Fruta de temporada | Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada (cítrico) y leche | Patatas guisadas con magro (12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos  Pollo asado al limón y patatas (12) Postre lácteo |
| 29 | 30 | | | |
| Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos revueltos con champiñones y ens. de tomate natural y lechuga (3) Fruta de temporada (cítrico) | | | |

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 - Mernú sin sésamo - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Arroz caldoso con verduras Revuelto con queso y ens. Maíz y zanahoria rallada (3,7) Fruta en almíbar | Brócoli rehogado Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (3,12) Fruta de temporada y leche  | Patatas a la riojana (12) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 8 | 9 - Día de la Almuedna | 10 | 11 | 12 - Día mundial de la Obesidad |
| Espaguetis integrales rehogados con york (1,3,6) Fil. de merluza al limón con verduritas (14) Fruta de temporada | DÍA FESTIVO | Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Albóndigas de ternera con jardinera y patata frita (6,12) Fruta de temporada y leche | Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo Tortilla de calabacín y ens. De tomate (3,12) Fruta de temporada (cítrico) | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo  |
| 15 | 16 - Día Mundial de la tolerancia | 17 - Día Internacional del estudiante | 18 | 19 - Día Mundial de la filología |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Croquetas de bacalao con ens. Tomate y lechuga (1,3,4,7) Fruta de temporada (cítrico) | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada | Arroz con tomate frito casero  Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada y leche | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 22 - Día Internacional del músico | 23 | 24 - Día Mundial de la evolución | 25 | 26 - Día Mundial del Olivo |
| Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) Empanadillas caseras de caballa c/ens. lechuga (1,3,4) Fruta de temporada | Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada (cítrico) y leche | Patatas guisadas con magro (12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos  Pollo asado al limón y patatas (12) Postre lácteo |
| 29 | 30 | | | |
| Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos revueltos con champiñones y ens. de tomate natural y lechuga (3) Fruta de temporada (cítrico) | | | |

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 - Mernú sin marisco - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Arroz caldoso con verduras Revuelto con queso y ens. Maíz y zanahoria rallada (3,7) Fruta en almíbar | Brócoli rehogado Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (3,12) Fruta de temporada y leche  | Patatas a la riojana (12) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 8 | 9 - Día de la Almuedna | 10 | 11 | 12 - Día mundial de la Obesidad |
| Espaguetis integrales rehogados con york (1,3,6) Fil. de merluza al limón con verduritas (14) Fruta de temporada | DÍA FESTIVO | <u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con jardinera y patata frita (6,12) Fruta de temporada y leche | Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo Tortilla de calabacín y ens. De tomate (3,12) Fruta de temporada (cítrico) | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo  |
| 15 | 16 - Día Mundial de la tolerancia | 17 - Día Internacional del estudiante | 18 | 19 - Día Mundial de la filología |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Croquetas de bacalao con ens. Tomate y lechuga (1,3,4,7) Fruta de temporada (cítrico) | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada | Arroz con tomate frito casero  Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada y leche | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 22 - Día Internacional del músico | 23 | 24 - Día Mundial de la evolución | 25 | 26 - Día Mundial del Olivo |
| Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) Empanadillas caseras de caballa c/ens. lechuga (1,3,4) Fruta de temporada | Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada (cítrico) y leche | Patatas guisadas con magro (12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos  Pollo asado al limón y patatas (12) Postre lácteo |
| 29 | 30 | | | |
| Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3) <u>Merluza en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos revueltos con champiñones y ens. de tomate natural y lechuga (3) Fruta de temporada (cítrico) | | | |

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 - Mernú sin pescado - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Arroz caldoso con verduras Revuelto con queso y ens. Maíz y zanahoria rallada (3,7) Fruta en almíbar | Brócoli rehogado Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (3,12) Fruta de temporada y leche | Patatas a la riojana (12) <u>Salchichas de pavo c/ens. Lechuga y tomate (6)</u> Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo |
| 8 | 9 - Día de la Almuedna | 10 | 11 | 12 - Día mundial de la Obesidad |
| Espaguetis integrales rehogados con york (1,3,6) <u>Carne en salsa con verduritas</u> Fruta de temporada | DÍA FESTIVO | <u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con jardinera y patata frita (6,12) Fruta de temporada y leche | Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo Tortilla de calabacín y ens. De tomate (3,12) Fruta de temporada (cítrico) | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo |
| 15 | 16 - Día Mundial de la tolerancia | 17 - Día Internacional del estudiante | 18 | 19 - Día Mundial de la filosofía |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Filete de lomo con ens. Tomate y lechuga</u> Fruta de temporada (cítrico) | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada | Arroz con tomate frito casero <u>Chuleta de pavo con zanahoria baby</u> Fruta de temporada y leche | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo |
| 22 - Día Internacional del músico | 23 | 24 - Día Mundial de la evolución | 25 | 26 - Día Mundial del Olivo |
| Paella mixta (verdura y carne) <u>Pollo con tomate</u> Fruta de temporada | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) <u>Cinta de lomo c/ens. lechuga</u> Fruta de temporada | Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada (cítrico) y leche | Patatas guisadas con magro (12) <u>Filete de ternera con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla)</u> Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos Pollo asado al limón y patatas (12) Postre lácteo |
| 29 | 30 | | | |
| Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3) <u>Filete de pollo con ensalada</u> Fruta de temporada | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos revueltos con champiñones y ens. de tomate natural y lechuga (3) Fruta de temporada (cítrico) | | | |

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 - Mernú sin judías blancas ni pintas - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Arroz caldoso con verduras Revuelto con queso y ens. Maíz y zanahoria rallada (3,7) Fruta en almíbar | Brócoli rehogado Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (3,12) Fruta de temporada y leche | Patatas a la riojana (12) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo |
| 8 | 9 - Día de la Almuedna | 10 | 11 | 12 - Día mundial de la Obesidad |
| Espaguetis integrales rehogados con york (1,3,6) Fil. de merluza al limón con verduritas (14) Fruta de temporada | DÍA FESTIVO | Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Albóndigas de ternera con jardinera y patata frita (6,12) Fruta de temporada y leche | <u>Verdura variada</u> Tortilla de calabacín y ens. De tomate (3,12) Fruta de temporada (cítrico) | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo |
| 15 | 16 - Día Mundial de la tolerancia | 17 - Día Internacional del estudiante | 18 | 19 - Día Mundial de la filosofía |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Croquetas de bacalao con ens. Tomate y lechuga (1,3,4,7) Fruta de temporada (cítrico) | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada | Arroz con tomate frito casero Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada y leche | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo |
| 22 - Día Internacional del músico | 23 | 24 - Día Mundial de la evolución | 25 | 26 - Día Mundial del Olivo |
| Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) Empanadillas caseras de caballa c/ens. lechuga (1,3,4) Fruta de temporada | <u>Verdura variada</u> Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada (cítrico) y leche | Patatas guisadas con magro (12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos Pollo asado al limón y patatas (12) Postre lácteo |
| 29 | 30 | | | |
| Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos revueltos con champiñones y ens. de tomate natural y lechuga (3) Fruta de temporada (cítrico) | | | |

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 - Mernú sin huevo - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Arroz caldoso con verduras <u>Filete de pollo con ens. Maíz y zanahoria rallada</u> Fruta en almíbar | Brócoli rehogado <u>Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (no huevo,12)</u> Fruta de temporada y leche  | Patatas a la riojana (12) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 8 | 9 - Día de la Almuedna | 10 | 11 | 12 - Día mundial de la Obesidad |
| <u>Espaguetis (esp.sin alergenos) rehogados con york (6)</u> Fil. de merluza al limón con verduritas (14) Fruta de temporada | DÍA FESTIVO | <u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con jardinera y patata frita (6,12) Fruta de temporada y leche | Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo <u>Chuleta de pavo ens. De tomate</u> Fruta de temporada (cítrico) | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo  |
| 15 | 16 - Día Mundial de la tolerancia | 17 - Día Internacional del estudiante | 18 | 19 - Día Mundial de la filosofía |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Merluza en maicena con ens. Tomate y lechuga (4)</u> Fruta de temporada (cítrico) | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada | Arroz con tomate frito casero  Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada y leche | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) <u>Salchichas de pavo con patatas fritas (6)</u> Fruta de temporada | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 22 - Día Internacional del músico | 23 | 24 - Día Mundial de la evolución | 25 | 26 - Día Mundial del Olivo |
| Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) <u>Empanadillas caseras de caballa c/ens. lechuga (1,no huevo,4)</u> Fruta de temporada | Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo <u>Lacon con ens. Maíz y zanahoria</u> Fruta de temporada (cítrico) y leche | Patatas guisadas con magro (12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos  Pollo asado al limón y patatas (12) Postre lácteo |
| 29 | 30 | | | |
| <u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate frito casero y bacon (6)</u> <u>Merluza en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>York al horno ens. de tomate natural y lechuga</u> Fruta de temporada (cítrico) | | | |

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 - Mernú sin huevo ni frutos secos - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Arroz caldoso con verduras <u>Filete de pollo con ens. Maíz y zanahoria rallada</u> Fruta en almíbar | Brócoli rehogado <u>Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (no huevo,12)</u> Fruta de temporada y leche  | Patatas a la riojana (12) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 8 | 9 - Día de la Almuedna | 10 | 11 | 12 - Día mundial de la Obesidad |
| <u>Espaguetis (esp.sin alergenos) rehogados con york (6)</u> Fil. de merluza al limón con verduritas (14) Fruta de temporada | DÍA FESTIVO | <u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con jardinera y patata frita (6,12) Fruta de temporada y leche | Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo <u>Chuleta de pavo ens. De tomate</u> Fruta de temporada (cítrico) | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo  |
| 15 | 16 - Día Mundial de la tolerancia | 17 - Día Internacional del estudiante | 18 | 19 - Día Mundial de la filosofía |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Merluza en maicena con ens. Tomate y lechuga (4)</u> Fruta de temporada (cítrico) | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada | Arroz con tomate frito casero  Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada y leche | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) <u>Salchichas de pavo con patatas fritas (6)</u> Fruta de temporada | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 22 - Día Internacional del músico | 23 | 24 - Día Mundial de la evolución | 25 | 26 - Día Mundial del Olivo |
| Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) <u>Empanadillas caseras de caballa c/ens. lechuga (1,no huevo,4)</u> Fruta de temporada | Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo <u>Lacon con ens. Maíz y zanahoria</u> Fruta de temporada (cítrico) y leche | Patatas guisadas con magro (12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos  Pollo asado al limón y patatas (12) Postre lácteo |
| 29 | 30 | | | |
| <u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate frito casero y bacon (6)</u> <u>Merluza en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>York al horno ens. de tomate natural y lechuga</u> Fruta de temporada (cítrico) | | | |

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 - Mernú sin huevo ni marisco - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Arroz caldoso con verduras <u>Filete de pollo con ens. Maíz y zanahoria rallada</u> Fruta en almíbar | Brócoli rehogado <u>Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (no huevo,12)</u> Fruta de temporada y leche  | Patatas a la riojana (12) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 8 | 9 - Día de la Almuedna | 10 | 11 | 12 - Día mundial de la Obesidad |
| <u>Espaguetis (esp.sin alergenos) rehogados con york (6)</u> Fil. de merluza al limón con verduritas (14) Fruta de temporada | DÍA FESTIVO | <u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con jardinera y patata frita (6,12) Fruta de temporada y leche | Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo <u>Chuleta de pavo ens. De tomate</u> Fruta de temporada (cítrico) | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo  |
| 15 | 16 - Día Mundial de la tolerancia | 17 - Día Internacional del estudiante | 18 | 19 - Día Mundial de la filosofía |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Merluza en maicena con ens. Tomate y lechuga (4)</u> Fruta de temporada (cítrico) | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada | Arroz con tomate frito casero  Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada y leche | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) <u>Salchichas de pavo con patatas fritas (6)</u> Fruta de temporada | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 22 - Día Internacional del músico | 23 | 24 - Día Mundial de la evolución | 25 | 26 - Día Mundial del Olivo |
| Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) <u>Empanadillas caseras de caballa c/ens. lechuga (1,no huevo,4)</u> Fruta de temporada | Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo <u>Lacon con ens. Maíz y zanahoria</u> Fruta de temporada (cítrico) y leche | Patatas guisadas con magro (12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos  Pollo asado al limón y patatas (12) Postre lácteo |
| 29 | 30 | | | |
| <u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate frito casero y bacon (6)</u> <u>Merluza en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>York al horno ens. de tomate natural y lechuga</u> Fruta de temporada (cítrico) | | | |

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 - Mernú sin huevo ni lactosa - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Arroz caldoso con verduras <u>Filete de pollo con ens. Maíz y zanahoria rallada</u> Fruta en almíbar | Brócoli rehogado <u>Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (no huevo,12)</u> Fruta de temporada y leche de soja  | Patatas a la riojana (12) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre de soja  |
| 8 | 9 - Día de la Almedna | 10 | 11 | 12 - Día mundial de la Obesidad |
| <u>Espaguetis (esp.sin alergenos) rehogados con york (6)</u> Fil. de merluza al limón con verduritas (14) Fruta de temporada | DÍA FESTIVO | <u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con jardinera y patata frita (6,12) Fruta de temporada y leche de soja | Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo <u>Chuleta de pavo ens. De tomate</u> Fruta de temporada (cítrico) | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre de soja  |
| 15 | 16 - Día Mundial de la tolerancia | 17 - Día Internacional del estudiante | 18 | 19 - Día Mundial de la filosofía |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Merluza en maicena con ens. Tomate y lechuga (4)</u> Fruta de temporada (cítrico) | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada | Arroz con tomate frito casero  Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada y leche de soja | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) <u>Salchichas de pavo con patatas fritas (6)</u> Fruta de temporada | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre de soja  |
| 22 - Día Internacional del músico | 23 | 24 - Día Mundial de la evolución | 25 | 26 - Día Mundial del Olivo |
| Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) <u>Empanadillas caseras de caballa c/ens. lechuga (1,no huevo,4)</u> Fruta de temporada | Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo <u>Lacon con ens. Maíz y zanahoria</u> Fruta de temporada (cítrico) y leche de soja | Patatas guisadas con magro (12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos  Pollo asado al limón y patatas (12) Postre de soja |
| 29 | 30 | | | |
| <u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate frito casero y bacon (6)</u> <u>Merluza en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>York al horno ens. de tomate natural y lechuga</u> Fruta de temporada (cítrico) | | | |

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 - Mernú sin lactosa - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Arroz caldoso con verduras <u>Revuelto con ens. Maíz y zanahoria rallada (3)</u> Fruta en almíbar | Brócoli rehogado Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (3,12) Fruta de temporada y leche de soja | Patatas a la riojana (12) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y tomate (1,4) Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre de soja |
| 8 | 9 - Día de la Almedna | 10 | 11 | 12 - Día mundial de la Obesidad |
| Espaguetis integrales rehogados con york (1,3,6) Fil. de merluza al limón con verduritas (14) Fruta de temporada | DÍA FESTIVO | <u>Coliflor al horno</u> Albóndigas de ternera con jardinera y patata frita (6,12) Fruta de temporada y leche de soja | Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo Tortilla de calabacín y ens. De tomate (3,12) Fruta de temporada (cítrico) | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre de soja |
| 15 | 16 - Día Mundial de la tolerancia | 17 - Día Internacional del estudiante | 18 | 19 - Día Mundial de la filología |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Merluza en maicena con ens. Tomate y lechuga (4)</u> Fruta de temporada (cítrico) | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada | Arroz con tomate frito casero Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada y leche de soja | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre de soja |
| 22 - Día Internacional del músico | 23 | 24 - Día Mundial de la evolución | 25 | 26 - Día Mundial del Olivo |
| Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) Empanadillas caseras de caballa c/ens. lechuga (1,3,4) Fruta de temporada | Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada (cítrico) y leche de soja | Patatas guisadas con magro (12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos Pollo asado al limón y patatas (12) Postre de soja |
| 29 | 30 | | | |
| Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3) <u>Merluza en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos revueltos con champiñones y ens. de tomate natural y lechuga (3) Fruta de temporada (cítrico) | | | |

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 - Mernú sin gluten - NOVIEMBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua.



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 - Día Mundial del sándwich | 4 | 5 - Día Internacional del payaso |
| DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Arroz caldoso con verduras Revuelto con queso y ens. Maíz y zanahoria rallada (3,7) Fruta en almíbar | Brócoli rehogado Muslitos de pollo en pepitoria con patatas (3,12) Fruta de temporada y leche  | Patatas a la riojana (12) <u>Fil. de abadejo a la andaluza en maicena c/ens. Lechuga y tomate (4)</u> Fruta de temporada | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 8 | 9 - Día de la Almuédna | 10 | 11 | 12 - Día mundial de la Obesidad |
| <u>Espaguetis (esp.sin alergenos) rehogados con york (6)</u> Fil. de merluza al limón con verduritas (14) Fruta de temporada | DÍA FESTIVO | <u>Coliflor al horno</u> <u>Hamburguesa casera con jardinera y patata frita (12)</u> Fruta de temporada y leche | Judías blancas ECO guisadas c/chorizo, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo Tortilla de calabacín y ens. De tomate (3,12) Fruta de temporada (cítrico) | Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo  |
| 15 | 16 - Día Mundial de la tolerancia | 17 - Día Internacional del estudiante | 18 | 19 - Día Mundial de la filosofía |
| Lentejas estofadas ECO con verduras (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Merluza en maicena con ens. Tomate y lechuga (4)</u> Fruta de temporada (cítrico) | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con patata (12) Fruta de temporada | Arroz con tomate frito casero Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada y leche  | Puré de calabacín y puerros (vegetales ecológicos) (12) Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo zanahoria, ave, morcillo, chorizo Postre lácteo  |
| 22 - Día Internacional del músico | 23 | 24 - Día Mundial de la evolución | 25 | 26 - Día Mundial del Olivo |
| Paella mixta (verdura y carne)  Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada | Crema de calabaza y boniato (vegetales ecológicos) (12) <u>Merluza en maicena c/ens. lechuga (4)</u> Fruta de temporada | Judías pintas ECO guisadas c/zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, ajo Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada (cítrico) y leche | Patatas guisadas con magro (12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos Pollo asado al limón y patatas (12) Postre lácteo  |
| 29 | 30 | | | |
| <u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate frito casero y bacon (6)</u> <u>Merluza en maicena con ensalada (4)</u> Fruta de temporada | Lentejas hortelanas ECO guisadas c/patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos revueltos con champiñones y ens. de tomate natural y lechuga (3) Fruta de temporada (cítrico) | | | |

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