

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO  Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada kcal 746 Lip 23,2 Prot 36,0 HdC 98	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada kcal 746 Lip 23,2 Prot 36,0 HdC 98	Patatas con magro (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate y lechuga (1,4) Fruta de temporada y pan integral kcal 642 Lip 27,9 Prot 47,2 HdC 51	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada de lechuga y remolacha (3) Fruta de temporada kcal 725 Lip 33,4 Prot 25,8 HdC 80	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo kcal 671 Lip 27,6 Prot 22,9 HdC 83
9	10	11	12	13
Coditos boloñesa (1,3) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche kcal 791 Lip 24,7 Prot 30,7 HdC 111	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106	Coliflor Only (1) Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85	Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada kcal 730 Lip 36,2 Prot 28,9 HdC 72	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de verde y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8) kcal 663 Lip 24,5 Prot 44,4 HdC 66
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO  Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada kcal 703 Lip 20,9 Prot 39,2 HdC 90	 Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada kcal 703 Lip 20,9 Prot 39,2 HdC 90	Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral kcal 766 Lip 28,5 Prot 39,8 HdC 88	Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,9,12) Fruta de temporada kcal 606 Lip 23,0 Prot 23,8 HdC 76	Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo  kcal 658 Lip 27,6 Prot 33,3 HdC 69
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera c/baby (2,4,14) Fruta de temporada y leche kcal 645 Lip 26,4 Prot 40,3 HdC 62	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) Tortilla de papas con ens. maíz (3,12) Fruta de temporada  kcal 788 Lip 27,0 Prot 20,7 HdC 116	Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral kcal 701 Lip 23,3 Prot 30,0 HdC 93	Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con champiñón (4) Fruta de temporada kcal 773 Lip 23,5 Prot 35,0 HdC 105	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8)  kcal 634 Lip 19,6 Prot 26,2 HdC 88
30	31			
Arroz murciano Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3) Fruta de temporada y leche kcal 642 Lip 23,7 Prot 27,8 HdC 79	Sopa de picadillo (fideos ECO , 1,3,6) Fil. abadejo a la andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada kcal 682 Lip 16,3 Prot 18,2 HdC 116			



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Ajitmones	Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menús sin frutos secos - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO 	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Patatas con magro (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate y lechuga (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada de lechuga y remolacha (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo
9	10	11	12	13
Coditos boloñesa (1,3) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1) Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de verde y arroz integral al laurel (4) Lácteo
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO 	Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada	 Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,9,12) Fruta de temporada	 Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera c/baby (2,4,14) Fruta de temporada y leche	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) Tortilla de papas con ens. maíz (3,12) Fruta de temporada	 Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral	Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con champiñón (4) Fruta de temporada	 Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Lácteo
30	31			
Arroz murciano Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3) Fruta de temporada y leche	Sopa de picadillo (fideos ECO , 1,3,6) Fil.abadejo a la andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada			



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos de cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin sésamo - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO 	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Patatas con magro (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate y lechuga (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada de lechuga y remolacha (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo
9	10	11	12	13
Coditos boloñesa (1,3) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1) Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de verde y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8)
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO 	Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada 	Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,9,12) Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo 
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera c/baby (2,4,14) Fruta de temporada y leche	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) Tortilla de papas con ens. maíz (3,12) Fruta de temporada 	Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral	Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con champiñón (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8) 
30	31			
Arroz murciano Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3) Fruta de temporada y leche	Sopa de picadillo (fideos ECO , 1,3,6) Fil.abadejo a la andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada			



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos de cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin gluten - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO  Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Patatas con magro (12) <u>Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate y lechuga (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada de lechuga y remolacha (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo
9	10	11	12	13
<u>Pasta boloñesa esp. sin alergen</u> Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alergen)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de verde y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8)
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO  <u>Pasta esp sin alergen con verduras</u> Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada	<u>Pasta esp sin alergen con verduras</u> Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada 	Patatas marineras (2,4,14) <u>Filetes rusos ternera de ternera c/champiñones</u> Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO con chorizo (12) <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo 
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
<u>Pasta esp. sin alergen con tomate y queso gratinados (7)</u> Fil. de merluza al horno en salsa marinera c/baby (2,4,14) Fruta de temporada y leche	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) Tortilla de papas con ens. maíz (3,12) Fruta de temporada 	Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral	Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con champiñón (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8) 
30	31			
Arroz murciano Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3) Fruta de temporada y leche	<u>Sopa de picadillo (fideos esp. sin alergen,6)</u> <u>Fil.abadejo a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Saja Leche Frutas c/cacahuete Apis Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO 	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Patatas con magro (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate y lechuga (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) <u>Filete de pollo con ensalada de lechuga y remolacha</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo
9	10	11	12	13
<u>Pasta boloñesa esp. sin alergen</u> Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alergen)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) <u>York al horno c/ens. Lechuga y maíz (6)</u> Fruta de temporada	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de verde y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8)
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO 	<u>Pasta esp sin alergen con verdura</u> Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada	 Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO con chorizo (12) <u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u> Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo 
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
<u>Pasta esp. sin alergen con tomate y queso gratinados (7)</u> Fil. de merluza al horno en salsa marinera c/baby (2,4,14) Fruta de temporada y leche	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) <u>Filete de ternera con ens. Maíz</u> Fruta de temporada	 Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral	Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con champiñón (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8) 
30	31			
Arroz murciano <u>York al horno con ensalada (6)</u> Fruta de temporada y leche	<u>Sopa de picadillo (fideos esp. sin alergen,6)</u> <u>Fil.abadejo a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada			



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevo Pescado Cacahuete Saja Leche Frutas c/cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni frutos secos - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO 	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Patatas con magro (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate y lechuga (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) <u>Filete de pollo con ensalada de lechuga y remolacha</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo
9	10	11	12	13
<u>Pasta boloñesa esp. sin alergen</u> Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alergen)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) <u>York al horno c/ens. Lechuga y maíz (6)</u> Fruta de temporada	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de verde y arroz integral al laurel (4) Lácteo
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO 	<u>Pasta esp sin alergen con verdura</u> Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada	 Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO con chorizo (12) <u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u> Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo 
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
<u>Pasta esp. sin alergen con tomate y queso gratinados (7)</u> Fil. de merluza al horno en salsa marinera c/baby (2,4,14) Fruta de temporada y leche	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) <u>Filete de ternera con ens. Maíz</u> Fruta de temporada	 Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral	Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con champiñón (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Lácteo 
30	31			
Arroz murciano <u>York al horno con ensalada (6)</u> Fruta de temporada y leche	<u>Sopa de picadillo (fideos esp. sin alergen,6)</u> <u>Fil.abadejo a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada			



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevo Pescado Cacahuete Saja Leche Frutos de cáscara Apis Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO 	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Patatas con magro (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate y lechuga (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) <u>Filete de pollo con ensalada de lechuga y remolacha</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo
9	10	11	12	13
<u>Pasta boloñesa esp. sin alergen</u> Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alergen)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) <u>York al horno c/ens. Lechuga y maíz (6)</u> Fruta de temporada	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de verde y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8)
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO 	<u>Pasta esp sin alergen con verdura</u> Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada	<u>Patatas guisadas (12)</u> Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO con chorizo (12) <u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u> Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
<u>Pasta esp. sin alergen con tomate y queso gratinados (7)</u> <u>Fil. de merluza al horno c/baby (4)</u> Fruta de temporada y leche	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) <u>Filete de ternera con ens. Maíz</u> Fruta de temporada	Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral	Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con champiñón (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8)
30	31			
Arroz murciano <u>York al horno con ensalada (6)</u> Fruta de temporada y leche	<u>Sopa de picadillo (fideos esp. sin alergen,6)</u> <u>Fil.abadejo a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO 	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Patatas con magro (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate y lechuga (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) <u>Filete de pollo con ensalada de lechuga y remolacha</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Postre de soja
9	10	11	12	13
<u>Pasta boloñesa esp. sin alergen</u> Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y bebida de soja	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alergen)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) <u>York al horno c/ens. Lechuga y maíz (6)</u> Fruta de temporada	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de verde y arroz integral al laurel (4) Postre de soja
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO 	<u>Pasta esp sin alergen con verdura</u> Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada	 Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO con chorizo (12) <u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u> Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas <u>Ragout de pavo con puré de patata (sin leche) 12</u> Postre de soja 
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
<u>Pasta esp. sin alergen con tomate</u> Fil. de merluza al horno en salsa marinera c/baby (2,4,14) Fruta de temporada y bebida de soja	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) <u>Filete de ternera con ens. Maíz</u> Fruta de temporada	 Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral	Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con champiñón (4) Fruta de temporada	 Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Postre de soja
30	31			
Arroz murciano <u>York al horno con ensalada (6)</u> Fruta de temporada y bebida de soja	<u>Sopa de picadillo (fideos esp. sin alergen, 6)</u> <u>Fil. abadejo a la andaluza con ensalada (harina de maíz, 4)</u> Fruta de temporada			



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas c/cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin sésamo - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO 	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Patatas con magro (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate y lechuga (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada de lechuga y remolacha (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Postre de soja
9	10	11	12	13
Coditos boloñesa (1,3) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y bebida de soja	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) <u>Revuelto de huevo c/ens. Lechuga y maíz (3)</u> Fruta de temporada	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de verde y arroz integral al laurel (4) Postre de soja
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO 	Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada 	Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO con chorizo (12) <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas <u>Ragout de pavo con puré de patata (sin leche,12)</u> Postre de soja 
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
<u>Tallarines integrales con tomate (1,3)</u> Fil. de merluza al horno en salsa marinera c/baby (2,4,14) Fruta de temporada y bebida de soja	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) Tortilla de papas con ens. maíz (3,12) Fruta de temporada 	Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral	Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con champiñón (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Postre de soja 
30	31			
Arroz murciano Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3) Fruta de temporada y bebida de soja	Sopa de picadillo (fideos ECO ,1,3,6) <u>Fil.abadejo a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada			



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos de cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin marisco - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO 	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Patatas con magro (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate y lechuga (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada de lechuga y remolacha (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo
9	10	11	12	13
Coditos boloñesa (1,3) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de verde y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8)
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO 	Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada	 <u>Patatas guisadas (12)</u> Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,9,12) Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo 
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) <u>Fil. de merluza al horno c/baby (4)</u> Fruta de temporada y leche	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) Tortilla de papas con ens. maíz (3,12) Fruta de temporada	 Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral	Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con champiñón (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8) 
30	31			
Arroz murciano Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3) Fruta de temporada y leche	Sopa de picadillo (fideos ECO , 1,3,6) Fil.abadejo a la andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada			



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas de cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin marisco - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO 	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Patatas con magro (12) <u>Filete de pollo c/gajos de tomate y lechuga</u> Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada de lechuga y remolacha (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo
9	10	11	12	13
Coditos boloñesa (1,3) <u>York al horno con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</u> Fruta de temporada y leche	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Coliflor al horno</u> Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) <u>Filete de ternera con arroz integral al laurel</u> Helado (7,8)
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO 	Fideuá vegetal (1,3) <u>Chuleta de pavo con pisto casero y panadera</u> Fruta de temporada	 <u>Patatas guisadas (12)</u> Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,9,12) Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo 
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) <u>Slachichas de pavo c/baby (6)</u> Fruta de temporada y leche	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) Tortilla de papas con ens. maíz (3,12) Fruta de temporada	 Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral	Alubias blancas ECO con chorizo (12) <u>York al horno con champiñón (6)</u> Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8) 
30	31			
Arroz murciano Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3) Fruta de temporada y leche	Sopa de picadillo (fideos ECO ,1,3,6) <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada			



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas de cáscara Apis Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin judías blancas ni pintas - MAYO 2022

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
2	3	4	5	6
FESTIVO 	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada	Patatas con magro (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate y lechuga (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada de lechuga y remolacha (3) Fruta de temporada	Menestra de verduras Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo
9	10	11	12	13
Coditos boloñesa (1,3) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1) Pollo asado al laurel c/patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	<u>Verdura variada</u> Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de verde y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8)
16	17 - Día Mundial del Reciclaje	18	19	20 - Día Mundial de las Abejas
FESTIVO 	Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero y panadera (4) Fruta de temporada	 Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7,9,12) Fruta de temporada	Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo 
23	24 - Día Europeo de los Parques Naturales	25	26	27 - Día Mundial del Celíaco
Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera c/baby (2,4,14) Fruta de temporada y leche	Puchero Canario (garbanzos ECO estofados con verduras y carne) Tortilla de papas con ens. maíz (3,12) Fruta de temporada	 Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas Fruta de temporada y pan integral	<u>Arroz blanco con ajitos</u> Salmón al horno con champiñón (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8) 
30	31			
Arroz murciano Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3) Fruta de temporada y leche	Sopa de picadillo (fideos ECO , 1,3,6) Fil.abadejo a la andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada			



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas c/cereales Apis Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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