



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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
12					13					7					8					9- Día de la agricultura																			
Arroz Tres Delicias (3,6) (tortilla, maíz, york)					Judías blancas ECO con hortalizas (12)					Arroz integral con tomate					Brócoli rehogado					Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)																			
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y remolacha (1,4)					Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)					Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6)					Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)					Tortilla francesa con queso lechuga y maíz (3,7)																			
Fruta y leche (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)																			
kcal	820	Líp	31,0	Prot	21,9	HdC	113	kcal	714	Líp	32,0	Prot	24,3	HdC	100	kcal	687	Líp	15,2	Prot	27,3	HdC	110	kcal	730	Líp	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal	773	Líp	23,2	Prot	39,7	HdC	89
19					20					21 - Día Internacional de la Paz					22 - Bienvenido Otoño					16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono																			
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)					Menestra de verduras salteadas al pimentón					Macarrones con tomate (1,3,6,10)					Guisantes rehogados					Puré de verduras ECO (12)																			
Revuelto de york con ens. De lechuga (3,6)					Albóndigas de ternera (burger meat) en salsa con patatas (1,3,7,12)					Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados					Pollo asado con manzana y patatas (12)					Bacalao con pisto casero y zanahorias baby (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)																			
Fruta y leche (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)																			
kcal	765	Líp	25,0	Prot	38,2	HdC	97	kcal	729	Líp	26,2	Prot	34,8	HdC	89	kcal	745	Líp	24,2	Prot	49,6	HdC	82	kcal	712	Líp	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	622	Líp	21,1	Prot	31,9	HdC	76
26					27					28					29 - Día Mundial del corazón					23- Día Internacional de las Lenguas de Señas																			
Paella mixta (de verduras y pollo)					Sopa de picadillo (1,3,6,10)					Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)					Puré de calabaza y zanahoria (12)					Sopa de cocido (1,3,6,10)																			
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)					Tortilla de calabacín con ens. Lechuga y maíz (3)					Lacón al horno con ensalada y maíz					Fil. de merluza a la andaluza con lechuga y tomate (1,4)					Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO, patata, zanahoria																			
Fruta y leche (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)																			
kcal	764	Líp	24,5	Prot	28,1	HdC	108	kcal	710	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	73	kcal	745	Líp	30,9	Prot	39,1	HdC	78	kcal	760	Líp	27,6	Prot	41,8	HdC	86	kcal	701	Líp	19,5	Prot	25,8	HdC	106
26					27					28					29 - Día Mundial del corazón					30 - Día del limón																			
Paella mixta (de verduras y pollo)					Sopa de picadillo (1,3,6,10)					Judías verdes rehogadas al ajito y perejil					Patatas Riojanas (12)					Alubias pintas ECO estofadas c/verduras																			
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)					Tortilla de calabacín con ens. Lechuga y maíz (3)					Hamburguesa de pollo con patatas (12)					Sepia rebozada c/ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14)					Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano																			
Fruta y leche (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)																			
kcal	764	Líp	24,5	Prot	28,1	HdC	108	kcal	710	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	73	kcal	655	Líp	26,2	Prot	30,4	HdC	74	kcal	781	Líp	22,5	Prot	34,0	HdC	111	kcal	725	Líp	22,2	Prot	39,2	HdC	92

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin frutos secos - SEPTIEMBRE 2022

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9- Día de la agricultura
		Arroz integral con tomate	Brócoli rehogado	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
		Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6)	Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)	Tortilla francesa con queso lechuga y maíz (3,7)
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
LUNES	MARTES	Macarrones con tomate (1,3,6,10)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)
12	13	Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas (12)	Bacalao con pisto casero y zanahorias baby (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Arroz Tres Delicias (3,6) (tortilla, maíz, york)	Judías blancas ECO con hortalizas (12)	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y remolacha (1,4)	Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)
19	20	Lacón al horno con ensalada y maíz	Fil. de merluza a la andaluza con lechuga y tomate (1,4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO , patata, zanahoria
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Revuelto de york con ens. De lechuga (3,6)	Albóndigas de ternera (burger meat) en salsa con patatas (1,3,7,12)	28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Alubias pintas ECO estofadas c/verduras
26	27	Hamburguesa de pollo con patatas (12)	Sepia rebozada c/ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14)	Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano
Paella mixta (de verduras y pollo)	Sopa de picadillo (1,3,6,10)	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)	Tortilla de calabacín con ens. Lechuga y maíz (3)			
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada			

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



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

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9- Día de la agricultura
		Arroz integral con tomate	Brócoli rehogado	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
		Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6)	Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)	Tortilla francesa con queso lechuga y maíz (3,7)
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
				
LUNES	MARTES	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
12	13	Macarrones con tomate (1,3,6,10)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)
Arroz Tres Delicias (3,6) (tortilla, maíz, york)	Judías blancas ECO con hortalizas (12)	Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas (12)	Bacalao con pisto casero y zanahorias baby (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y remolacha (1,4)	Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada			
19	20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)
Revuelto de york con ens. De lechuga (3,6)	Albóndigas de ternera (burger meat) en salsa con patatas (1,3,7,12)	Lacón al horno con ensalada y maíz	Fil. de merluza a la andaluza con lechuga y tomate (1,4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO , patata, zanahoria
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
				
26	27	28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Paella mixta (de verduras y pollo)	Sopa de picadillo (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Alubias pintas ECO estofadas c/verduras
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)	Tortilla de calabacín con ens. Lechuga y maíz (3)	Hamburguesa de pollo con patatas (12)	Sepia rebozada c/ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14)	Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
				

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



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

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12		13		7	8	9- Día de la agricultura
Arroz Tres Delicias (3,6) (tortilla, maíz, york)		Judías blancas ECO con hortalizas (12)		Arroz integral con tomate	Brócoli rehogado	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y remolacha (1,4)		Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)		Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6)	Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)	Tortilla francesa con queso lechuga y maíz (3,7)
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19		20		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)		Menestra de verduras salteadas al pimentón		Macarrones con tomate (1,3,6,10)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)
Revuelto de york con ens. De lechuga (3,6)		Albóndigas de ternera (burger meat) en salsa con patatas (1,3,7,12)		Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas (12)	Bacalao con pisto casero y zanahorias baby (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
26		27		21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Paella mixta (de verduras y pollo)		Sopa de picadillo (1,3,6,10)		Patatas guisadas (12)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)		Tortilla de calabacín con ens. Lechuga y maíz (3)		Lacón al horno con ensalada y maíz	Fil. de merluza a la andaluza con lechuga y tomate (1,4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO, patata, zanahoria
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
				28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Paella mixta (de verduras y pollo)		Sopa de picadillo (1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Alubias pintas ECO estofadas c/verduras
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)		Tortilla de calabacín con ens. Lechuga y maíz (3)		Hamburguesa de pollo con patatas (12)	Merluza en maicena c/ensalada (4)	Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)

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



C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin pescado - SEPTIEMBRE 2022

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	14	15	7	8	9- Día de la agricultura
Arroz Tres Delicias (3,6) (tortilla, maíz, york) <u>Chuleta de pavo c/ens. Lechuga y remolacha</u> Fruta y leche (7)	Judías blancas ECO con hortalizas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3) Fruta de temporada	Macarrones con tomate (1,3,6,10) Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados Pollo asado con manzana y patatas (12) Fruta de temporada	Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado <u>Pollo con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12) Tortilla francesa con queso lechuga y maíz (3,7) Postre lácteo (7) 
19	20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono		
Lentejas ECO estofadas con verduras (12) Revuelto de york con ens. De lechuga (3,6) Fruta y leche (7)	Menestra de verduras salteadas al pimentón Albóndigas de ternera (burger meat) en salsa con patatas (1,3,7,12) Fruta de temporada	<u>Patatas guisadas</u> (12) Lacón al horno con ensalada y maíz Fruta de temporada y pan integral	Puré de calabaza y zanahoria (12) <u>Salchichas de pavo con lechuga y tomate</u> (6) Fruta de temporada	 <u>Ternera con pisto casero y zanahorias baby</u> (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) Postre lácteo (7)		
26	27	28	29 - Día Mundial del corazón	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas		
Paella mixta (de verduras y pollo) <u>Cinta de lomo en salsa de tomate casera y patata panadera</u> Fruta y leche (7)	Sopa de picadillo (1,3,6,10) Tortilla de calabacín con ens. Lechuga y maíz (3) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil Hamburguesa de pollo con patatas (12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) <u>York al horno c/ensalada</u> Fruta de temporada	 Sopa de cocido (1,3,6,10) Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO , patata, zanahoria Postre lácteo (7)		
				30 - Día del limón		
				Alubias pintas ECO estofadas c/verduras Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano Postre lácteo (7)		

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



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

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9- Día de la agricultura
		Arroz integral con tomate	Brócoli rehogado	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
		Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6)	Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)	Tortilla francesa con queso lechuga y maíz (3,7)
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
LUNES	MARTES	Macarrones con tomate (1,3,6,10)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)
12	13	Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas (12)	Bacalao con pisto casero y zanahorias baby (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Arroz Tres Delicias (3,6) (tortilla, maíz, york)	Verdura variada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y remolacha (1,4)	Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)
19	20	Lacón al horno con ensalada y maíz	Fil. de merluza a la andaluza con lechuga y tomate (1,4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO , patata, zanahoria
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Revuelto de york con ens. De lechuga (3,6)	Albóndigas de ternera (burger meat) en salsa con patatas (1,3,7,12)	28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Verdura variada
26	27	Hamburguesa de pollo con patatas (12)	Sepia rebozada c/ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14)	Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano
Paella mixta (de verduras y pollo)	Sopa de picadillo (1,3,6,10)	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)	Tortilla de calabacín con ens. Lechuga y maíz (3)			
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada			

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



C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin lactosa - SEPTIEMBRE 2022

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12		13		7	8	9- Día de la agricultura
Arroz Tres Delicias (3,6) (tortilla, maíz, york)		Judías blancas ECO con hortalizas (12)		Arroz integral con tomate	Brócoli rehogado	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y remolacha (maicena,4)		Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)		Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6)	Merluza en maicena con ens. Lechuga y tomate (4)	Tortilla francesa con lechuga y maíz (3)
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
19		20		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)		Menestra de verduras salteadas al pimentón		Macarrones con tomate (1,3,6,10)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)
Revuelto de york con ens. De lechuga (3,6)		Hamburguesa de ternera (esp.sin alergenosen) en salsa con patatas (12)		Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas (12)	Bacalao con pisto casero y zanahorias baby (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
26		27		21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Paella mixta (de verduras y pollo)		Sopa de picadillo (1,3,6,10)		Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (1,3,6,10)
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)		Tortilla de calabacín con ens. Lechuga y maíz (3)		Lacón al horno con ensalada y maíz	Fil. de merluza a la andaluza con lechuga y tomate (maicena,4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO, patata, zanahoria
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
				28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Paella mixta (de verduras y pollo)		Sopa de picadillo (1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Alubias pintas ECO estofadas c/verduras
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)		Tortilla de calabacín con ens. Lechuga y maíz (3)		Hamburguesa de pollo con patatas (12)	Merluza en maicena c/ensalada (4)	Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja (6)

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



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

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9- Día de la agricultura
		Arroz integral con tomate	Brócoli rehogado	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
		Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6)	<u>Merluza en maicena con ens. Lechuga y tomate (4)</u>	Tortilla francesa con queso lechuga y maíz (3,7)
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
		<u>Macarrones con tomate (esp.sin alergenos)</u>	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)
		Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas (12)	Bacalao con pisto casero y zanahorias baby (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
		21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
		Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (esp.sin alergenos)
		Lacón al horno con ensalada y maíz	<u>Fil. de merluza a la andaluza con lechuga y tomate (maicena,4)</u>	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO , patata, zanahoria
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
		28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
		Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Alubias pintas ECO estofadas c/verduras
		Hamburguesa de pollo con patatas (12)	<u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u>	Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)

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



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

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9- Día de la agricultura
		Arroz integral con tomate	Brócoli rehogado	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
		Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6)	Merluza en maicena con ens. Lechuga y tomate (4)	Filete de pollo con lechuga y maíz (3)
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
12	13	Macarrones con tomate (esp.sin alergenicos)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)
Arroz Dos Delicias (6) (maíz, york)	Judías blancas ECO con hortalizas (12)	Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas (12)	Bacalao con pisto casero y zanahorias baby (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y remolacha (maicena,4)	Chuleta de pavo con ens. Lechuga y zanahoria	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
19	20	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (esp.sin alergenicos)
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Lacón al horno con ensalada y maíz	Fil. de merluza a la andaluza con lechuga y tomate (maicena,4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO , patata, zanahoria
York al horno con ens. De lechuga	Hamburguesa de ternera (esp.sin alergenicos) en salsa con patatas (12)	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
26	27	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Alubias pintas ECO estofadas c/verduras
Paella mixta (de verduras y pollo)	Sopa de picadillo (esp.sin alergenicos)	Hamburguesa de pollo con patatas (12)	Merluza en maicena c/ensalada (4)	Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)	Filete de ternera con ens. Lechuga y maíz	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada			

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



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

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9- Día de la agricultura
		Arroz integral con tomate	Brócoli rehogado	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
		Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6)	Merluza en maicena con ens. Lechuga y tomate (4)	Filete de pollo con lechuga y maíz (3)
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
12	13	Macarrones con tomate (esp.sin alergenicos)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)
Arroz Dos Delicias (6) (maíz, york)	Judías blancas ECO con hortalizas (12)	Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas (12)	Bacalao con pisto casero y zanahorias baby (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y remolacha (maicena,4)	Chuleta de pavo con ens. Lechuga y zanahoria	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
19	20	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (esp.sin alergenicos)
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Lacón al horno con ensalada y maíz	Fil. de merluza a la andaluza con lechuga y tomate (maicena,4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO, patata, zanahoria
York al horno con ens. De lechuga	Hamburguesa de ternera (esp.sin alergenicos) en salsa con patatas (12)	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
26	27	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Alubias pintas ECO estofadas c/verduras
Paella mixta (de verduras y pollo)	Sopa de picadillo (esp.sin alergenicos)	Hamburguesa de pollo con patatas (12)	Merluza en maicena c/ensalada (4)	Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)	Filete de ternera con ens. Lechuga y maíz	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada			

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



C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni marisco - SEPTIEMBRE 2022

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9- Día de la agricultura
		Arroz integral con tomate	Brócoli rehogado	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
		Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6)	Merluza en maicena con ens. Lechuga y tomate (4)	Filete de pollo con lechuga y maíz (3)
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
12	13	Macarrones con tomate (esp.sin alergenos)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)
Arroz Dos Delicias (6) (maíz, york)	Judías blancas ECO con hortalizas (12)	Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas (12)	Bacalao con pisto casero y zanahorias baby (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y remolacha (maicena,4)	Chuleta de pavo con ens. Lechuga y zanahoria	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
19	20	Patatas guisadas (12)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (esp.sin alergenos)
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Lacón al horno con ensalada y maíz	Fil. de merluza a la andaluza con lechuga y tomate (maicena,4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO , patata, zanahoria
York al horno con ens. De lechuga	Hamburguesa de ternera (esp.sin alergenos) en salsa con patatas (12)	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
26	27	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Alubias pintas ECO estofadas c/verduras
Paella mixta (de verduras y pollo)	Sopa de picadillo (esp.sin alergenos)	Hamburguesa de pollo con patatas (12)	Merluza en maicena c/ensalada (4)	Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)	Filete de ternera con ens. Lechuga y maíz	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada			

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



C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni lactosa - SEPTIEMBRE 2022

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12		13		7	8	9- Día de la agricultura
Arroz Dos Delicias (6) (maíz, york)		Judías blancas ECO con hortalizas (12)		Arroz integral con tomate	Brócoli rehogado	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y remolacha (maicena,4)		Chuleta de pavo con ens. Lechuga y zanahoria		Salchichas de pavo con ens. zanahoria (6)	Merluza en maicena con ens. Lechuga y tomate (4)	Filete de pollo con lechuga y maíz (3)
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
19		20		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)		Menestra de verduras salteadas al pimentón		Macarrones con tomate (esp.sin alergenos)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)
York al horno con ens. De lechuga		Hamburguesa de ternera (esp.sin alergenos) en salsa con patatas (12)		Cinta de lomo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas (12)	Bacalao con pisto casero y zanahorias baby (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
26		27		21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Paella mixta (de verduras y pollo)		Sopa de picadillo (esp.sin alergenos)		Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (esp.sin alergenos)
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)		Filete de ternera con ens. Lechuga y maíz		Lacón al horno con ensalada y maíz	Fil. de merluza a la andaluza con lechuga y tomate (maicena,4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO, patata, zanahoria
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
26		27		28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Paella mixta (de verduras y pollo)		Sopa de picadillo (esp.sin alergenos)		Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Alubias pintas ECO estofadas c/verduras
Fogonero en salsa de tomate casera y patata panadera (4)		Filete de ternera con ens. Lechuga y maíz		Hamburguesa de pollo con patatas (12)	Merluza en maicena c/ensalada (4)	Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate aliñada con AOVE y orégano
Fruta y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja (6)

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