CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (1,3,6,10) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo** (7)
kcal 726 Líp 16,5 Prot 21,6 HdC 123	kcal 712 Líp 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 720 Líp 34,6 Prot 27,0 HdC 75	kcal 664 Líp 17,4 Prot 26,9 HdC 100	kcal 650 Líp 29,2 Prot 33,7 HdC 63
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos **ECO)** (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas a la marinera (2,4,12,14) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta integral salteada (1,3,4,6,10) **Lácteo** (7)
kcal 672 Líp 25,5 Prot 19,8 HdC 91	kcal 836 Líp 36,1 Prot 47,2 HdC 81	kcal 714 Líp 32,0 Prot 24,3 HdC 82	kcal 674 Líp 21,4 Prot 15,6 HdC 105	kcal 793 Líp 37,3 Prot 46,4 HdC 68
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas a la cazuela con patata dado (6,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Sepia rebozada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos cocidos a la flamenca (guisantes, tomate y cebolla) (3) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (1,3,6,10) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (4) Fruta de temporada	FESTIVO
kcal 797 Líp 34,9 Prot 41,9 HdC 79	kcal 646 Líp 23,3 Prot 30,0 HdC 79	kcal 724 Líp 20,5 Prot 35,7 HdC 99	kcal 701 Líp 19,5 Prot 25,8 HdC 106	
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Croquetones de jamón con ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada			
	kcal 857 Líp 24,0 Prot 35,7 HdC 125			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin frutos secos

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (1,3,6,10) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos **ECO)** (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas a la marinera (2,4,12,14) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta integral salteada (1,3,4,6,10) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas a la cazuela con patata dado (6,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Sepia rebozada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos cocidos a la flamenca (guisantes, tomate y cebolla) (3) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (1,3,6,10) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Croquetones de jamón con ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin frutos secos ni sésamo

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (1,3,6,10) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos **ECO)** (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas a la marinera (2,4,12,14) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta integral salteada (1,3,4,6,10) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas a la cazuela con patata dado (6,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Sepia rebozada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos cocidos a la flamenca (guisantes, tomate y cebolla) (3) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (1,3,6,10) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Croquetones de jamón con ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin gluten

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.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (pasta esp.sin alergenos) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Filete de pollo con ensalada de lechuga **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (maicena,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos ECO) (pasta esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas a la marinera (2,4,12,14) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta (pasta esp.sin alergenos) salteada (4) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Hamburguesa esp.sin alergenos con patata dado (12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Merluza en maicena (4) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos cocidos a la flamenca (guisantes, tomate y cebolla) (3) Fruta de temporada	Coditos con chorizo (pasta esp.sin alergenos) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ens. maíz y zanahoria Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin gluten ni lactosa

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.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y **bebida de soja (6)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (pasta esp.sin alergenos) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Filete de pollo con ensalada de lechuga **Postre de soja (6)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (maicena,4) Fruta de temporada y **bebida de soja (6)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos ECO) (pasta esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas a la marinera (2,4,12,14) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta (pasta esp.sin alergenos) salteada (4) **Postre de soja (6)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Hamburguesa esp.sin alergenos con patata dado (12) Fruta de temporada y **bebida de soja (6)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Merluza en maicena (4) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos cocidos a la flamenca (guisantes, tomate y cebolla) (3) Fruta de temporada	Coditos con chorizo (pasta esp.sin alergenos) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ens. maíz y zanahoria Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin gluten, soja ni lactosa

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.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (pasta esp.sin alergenos) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Filete de pollo con ensalada de lechuga Fruta de temporada
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (maicena,4) Fruta de temporada	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos ECO) (pasta esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas a la marinera (2,4,12,14) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta (pasta esp.sin alergenos) salteada (4) Fruta de temporada
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Hamburguesa esp.sin alergenos con patata dado (12) Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne de ave) Merluza en maicena (4) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos cocidos a la flamenca (guisantes, tomate y cebolla) (3) Fruta de temporada	Coditos con chorizo (pasta esp.sin alergenos) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ens. maíz y zanahoria Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin huevo

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (pasta esp.sin alergenos) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos ECO) (pasta esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas a la marinera (2,4,12,14) York al horno con ensalada Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta (pasta esp.sin alergenos) salteada (4) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas a la cazuela con patata dado (6,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Merluza en maicena (4) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Salchichas de pavo con tomate (6) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (pasta esp.sin alergenos) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ens. maíz y zanahoria Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin huevo ni pescado

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (pasta esp.sin alergenos) York al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Cinta de lomo con ensalada de brotes verdes Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos ECO) (pasta esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas guisadas con verduras (12) York al horno con ensalada Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Carne en salsa con pasta integral salteada (1,3,6,10) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas a la cazuela con patata dado (6,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Chuleta de pavo con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Salchichas de pavo con tomate (6) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (pasta esp.sin alergenos) Fil. De ternera con macedonia de verduras salteadas Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ens. maíz y zanahoria Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin huevo, marisco ni frutos secos

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (pasta esp.sin alergenos) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos ECO) (pasta esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas guisadas con verduras (12) York al horno con ensalada Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta (pasta esp.sin alergenos) salteada (4) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas a la cazuela con patata dado (6,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Merluza en maicena (4) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Salchichas de pavo con tomate (6) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (pasta esp.sin alergenos) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ens. maíz y zanahoria Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin huevo, marisco ni champiñones

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.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (pasta esp.sin alergenos) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos ECO) (pasta esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas guisadas con verduras (12) York al horno con ensalada Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta (pasta esp.sin alergenos) salteada (4) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas a la cazuela con patata dado (6,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Merluza en maicena (4) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Salchichas de pavo con tomate (6) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (pasta esp.sin alergenos) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ens. maíz y zanahoria Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin huevo, legumbre ni berenjenas

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Verdura variada sin legumbre ni berenjena Cinta de lomo con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano Fruta de temporada y **leche (7)**	Verdura variada sin legumbre ni berenjena Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal sin legumbre ni berenjena (pasta esp.sin alergenos) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos sin legumbre ni berenjena (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras sin legumbre ni berenjena Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero sin legumbre ni berenjena Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de caldo de ave, puerro, zanahoria con fideos ECO (pasta esp.sin alergenos) Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)(no garbanzos) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas a la marinera (2,4,12,14) York al horno con ensalada Fruta de temporada	Puré de verduras naturales sin legumbre ni berenjena ECO (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta (pasta esp.sin alergenos) salteada (4) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas sin legumbre ni berenjena Hamburguesa esp.sin alergenos con patata dado (12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura sin legumbre ni berenjena y carne de ave) Merluza en maicena (4) con ensalada Fruta de temporada	Verdura variada sin legumbre ni berenjena Salchichas de pavo con tomate (esp.sin alergenos) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (pasta esp.sin alergenos) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas sin legumbre ni berenjena (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	Verdura variada sin legumbre ni berenjena Cinta de lomo con ens. maíz y zanahoria Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin pescado

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (1,3,6,10) York al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Cinta de lomo con ensalada de brotes verdes Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos **ECO**) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas guisadas con verduras (12) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Carne en salsa con pasta integral salteada (1,3,6,10) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas a la cazuela con patata dado (6,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Chuleta de pavo con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos cocidos a la flamenca (guisantes, tomate y cebolla) (3) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (1,3,6,10) Fil. De ternera con macedonia de verduras salteadas Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Cinta de lomo con ens. maíz y zanahoria Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin gallo ni lenguado

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (1,3,6,10) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos **ECO**) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas a la marinera (2,4,12,14) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta integral salteada (1,3,4,6,10) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas a la cazuela con patata dado (6,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Sepia rebozada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos cocidos a la flamenca (guisantes, tomate y cebolla) (3) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (1,3,6,10) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Croquetones de jamón con ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin judías blancas

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Lentejas **ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (1,3,6,10) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria,fideos **ECO**) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos **ECO**, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas a la marinera (2,4,12,14) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales **ECO** (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta integral salteada (1,3,4,6,10) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas Albóndigas a la cazuela con patata dado (6,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura y carne de ave) Sepia rebozada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos cocidos a la flamenca (guisantes, tomate y cebolla) (3) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (1,3,6,10) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	**Lentejas ECO** estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Croquetones de jamón con ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin garbanzos, lentejas ni guisantes

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Verdura variada (no guisantes) Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Judía verdes rehogadas Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal (no guisantes)(1,3,6,10) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos y garbanzos (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras (no guisantes) Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero (no guisantes) Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de caldo de ave, puerro, zanahoria con fideos ECO (pasta esp.sin alergenos) Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)(no garbanzos) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas a la marinera (2,4,12,14) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales ECO (no guisantes)(12) Bacalao con tomate frito casero y pasta integral salteada (1,3,4,6,10) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas (no guisantes) Albóndigas a la cazuela con patata dado (6,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura (no guisantes) y carne de ave) Sepia rebozada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) con ensalada Fruta de temporada	**Judías pintas ECO** con puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Huevos cocidos con tomate y cebolla (3) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (1,3,6,10) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas (no guisantes)(4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	Verdura variada Croquetones de jamón con ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin gallo, lenguado ni legumbre

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Verdura variada sin legumbre Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Verdura variada sin legumbre Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal sin legumbre (pasta esp.sin alergenos) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos sin legumbre (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras sin legumbre Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero sin legumbre Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de caldo de ave, puerro, zanahoria con fideos ECO (pasta esp.sin alergenos) Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)(no garbanzos) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas a la marinera (2,4,12,14) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales sin legumbre ECO (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta (pasta esp.sin alergenos) salteada (4) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas sin legumbre Hamburguesa esp.sin alergenos con patata dado (12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura sin legumbre y carne de ave) Merluza en maicena (4) con ensalada Fruta de temporada	Verdura variada sin legumbre Huevos cocidos con tomate y cebolla (3) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (pasta esp.sin alergenos) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas sin legumbre (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	Verdura variada sin legumbre Cinta de lomo con ens. maíz y zanahoria Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA – FEBRERO 2023

Menú sin legumbre

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**.

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	Altramuces	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	**7**	**8**	**9**	**10 - Jornada gastronómica de Marruecos**
Verdura variada sin legumbre Tortilla española con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Verdura variada sin legumbre Pollo asado con patatas (12) Fruta de temporada	Fideuá vegetal sin legumbre (pasta esp.sin alergenos) Fil. de caballa con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada y **pan integral**	Brócoli rehogado Carcamusa toledana con panadera (12) Fruta de temporada	Tajine marroquí de vegetales frescos sin legumbre (12) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga (1) **Lácteo (7)**
13	**14 - Día de las energías renovables**	**15 - Día del hipopótamo**	**16 - Día de las almendras**	**17**
Arroz murciano con sus verduras sin legumbre Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de brotes verdes (1,4) Fruta de temporada y **leche (7)**	Panaché de verduras al ajo arriero sin legumbre Pollo cazadora con patatas (12) Fruta de temporada	Sopa de caldo de ave, puerro, zanahoria con fideos ECO (pasta esp.sin alergenos) Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)(no garbanzos) Fruta de temporada y **pan integral**	Patatas a la marinera (2,4,12,14) Tortilla de york con ensalada (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales sin legumbre ECO (12) Bacalao con tomate frito casero y pasta (pasta esp.sin alergenos) salteada (4) **Lácteo (7)**
20	**21**	**22**	**23**	**24**
Menestra de verduras rehogadas sin legumbre Hamburguesa esp.sin alergenos con patata dado (12) Fruta de temporada y **leche (7)**	Paella mixta (verdura sin legumbre y carne de ave) Merluza en maicena (4) con ensalada Fruta de temporada	Verdura variada sin legumbre Huevos cocidos con tomate y cebolla (3) Fruta de temporada y **pan integral**	Coditos con chorizo (pasta esp.sin alergenos) Fil. de merluza al limón con macedonia de verduras salteadas sin legumbre (4) Fruta de temporada	FESTIVO
27 - Día del oso polar	**28**			
FESTIVO	Verdura variada sin legumbre Cinta de lomo con ens. maíz y zanahoria Fruta de temporada			

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

Ingredientes ecológicos · Pescados sostenibles · Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA · Productos integrales · GASTRONOMÍA LOCAL · Productos con DOP

ayre

grupo_servicatering