

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,14) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos  Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Helado (1,3,6,7,8)
kcal 611 Lip 17,9 Prot 21,1 HdC 91	kcal 622 Lip 25,3 Prot 38,3 HdC 60	kcal 727 Lip 27,2 Prot 28,5 HdC 92	kcal 622 Lip 25,3 Prot 38,3 HdC 60	
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor Orly (1) Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado  Merluza en salsa verde con pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Revuelto de calabacín con ensalada (3) Lácteo (7)
kcal 816 Lip 53,8 Prot 25,6 HdC 82	kcal 758 Lip 26,9 Prot 36,1 HdC 93	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 635 Lip 23,5 Prot 25,1 HdC 81	kcal 709 Lip 25,4 Prot 36,3 HdC 84
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
	Arroz 3 delicias (tortilla, maíz y pavo) (3,6) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12)  Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (1,3,6,10) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (zanahoria, caballa) (4) Pollo al ajillo con patatitas (12) Helado (1,3,6,7,8)
kcal 840 Lip 28,8 Prot 20,4 HdC 125	kcal 640 Lip 18,2 Prot 19,7 HdC 99	kcal 777 Lip 21,1 Prot 41,9 HdC 105	kcal 671 Lip 24,1 Prot 56,2 HdC 57	
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos  Albóndigas de ternera en salsa con patatas (1,6,12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (atún, huevo y aceitunas) (3,4) Filete de pez San Pedro con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12)  Escalope de pollo con patatas (1,3) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Empanada casera de atún claro y pisto al horno c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Revuelto de york con ensalada de lechuga y zanahoria (3,6) Gelatina  Gluten free
kcal 659 Lip 26,2 Prot 32,2 HdC 74	kcal 729 Lip 41,7 Prot 24,8 HdC 64	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 709 Lip 33,7 Prot 16,3 HdC 85	kcal 695 Lip 26,4 Prot 14,7 HdC ##
29 - Día de la salud digestiva	30	31 - JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	 <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescados Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara</p>	
Ensalada de pasta (1,3,6,7,10)(zanahoria, queso, tomate natural) Fogonero con pisto (4)  Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) Huevos villarroy con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) Fruta de temporada 		
kcal 620 Lip 10,8 Prot 35,7 HdC 70,1	kcal 703 Lip 24,9 Prot 22,3 HdC 97,5	kcal 686 Lip 15,5 Prot 26,4 HdC 110		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin frutos secos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,14) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Lácteo (7)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor Orly (1) Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Revuelto de calabacín con ensalada (3) Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
 Feliz Día Chulapos	Arroz 3 delicias (tortilla, maíz y pavo) (3,6) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (1,3,6,10) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (zanahoria, caballa) (4) Pollo al ajillo con patatitas (12) Lácteo (7)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas (1,6,12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (atún, huevo y aceitunas) (3,4) Filete de pez San Pedro con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Escalope de pollo con patatas (1,3) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Empanada casera de atún claro y pisto al horno c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Revuelto de york con ensalada de lechuga y zanahoria (3,6) Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31 - JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	 DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos c/ácidos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos	
Ensalada de pasta (1,3,6,7,10)(zanahoria, queso, tomate natural) Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) Huevos villarroy con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) 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, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin frutos secos ni sésamo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,14) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Lácteo (7)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor Orly (1) Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Revuelto de calabacín con ensalada (3) Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
	Arroz 3 delicias (tortilla, maíz y pavo) (3,6) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (1,3,6,10) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (zanahoria, caballa) (4) Pollo al ajillo con patatitas (12) Lácteo (7)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas (1,6,12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (atún, huevo y aceitunas) (3,4) Filete de pez San Pedro con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Escalope de pollo con patatas (1,3) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Empanada casera de atún claro y pisto al horno c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Revuelto de york con ensalada de lechuga y zanahoria (3,6) Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31 - JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	 	
Ensalada de pasta (1,3,6,7,10)(zanahoria, queso, tomate natural) Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) Huevos villarroy con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) Fruta de temporada	DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevos 4 Pescado 5 Cacahuete 6 Soja 7 Leche 8 Frutos cítricos 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Altramuces 14 Mielucos	

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

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin gluten

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) <u>Tortilla con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta en almíbar o en su jugo	<u>Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (esp.sin alergen)</u> Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos <u>Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (maicena,4)</u> Lácteo (7)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
<u>Coliflor al horno</u> Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado <u>Merluza en salsa verde con pasta (esp.sin alergen)</u> salteada (4) Fruta de temporada	<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	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Revuelto de calabacín con ensalada (3) Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
	Arroz 3 delicias (tortilla, maíz y pavo) (3,6) <u>Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate (4)</u> Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12) Fruta de temporada	<u>Pasta napolitana (esp.sin alergen)</u> Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (zanahoria, caballa) (4) Pollo al ajillo con patatitas (12) Lácteo (7)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos <u>Hamburguesa esp.sin alergen en salsa con patatas (12)</u> Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (atún, huevo y aceitunas) (3,4) Filete de pez San Pedro con verduritas (4) Fruta de temporada	<u>Gazpacho (esp.sin alergen,12)</u> <u>Filete de pollo a la plancha con patatas</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras <u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u> Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Revuelto de york con ensalada de lechuga y zanahoria (3,6) Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31- JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA		
<u>Ensalada de pasta (esp.sin alergen) (7)(zanahoria, queso, tomate natural)</u> Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) <u>Tortilla con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (3)</u> Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) Fruta de temporada	DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevos 4 Pescado 5 Cacahuete 6 Soja 7 Leche 8 Frutos cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Altramuces 14 Mielucos	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin gluten ni lactosa

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) Tortilla con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (esp.sin alérgenos) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (maicena,4) Postre de soja (6)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor al horno Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta (esp.sin alérgenos) salteada (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Revuelto de calabacín con ensalada (3) Postre de soja (6)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
 Feliz Día Chulapos	Arroz 3 delicias (tortilla, maíz y pavo) (3,6) Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12) Fruta de temporada	Pasta napolitana (esp.sin alérgenos) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (zanahoria, caballa) (4) Pollo al ajillo con patatitas (12) Postre de soja (6)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos Hamburguesa esp.sin alérgenos en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (atún, huevo y aceitunas) (3,4) Filete de pez San Pedro con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (esp.sin alérgenos,12) Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada	Menestra de verduras Merluza al horno c/ensalada (4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Revuelto de york con ensalada de lechuga y zanahoria (3,6) Gelatina Gluten free
29 - Día de la salud digestiva	30	31- JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	<p>DECLARACIÓN DE ALÉRGICOS</p> <p>1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevos 4 Pescado 5 Cacahuete 6 Soja 7 Leche 8 Frutos cítricos 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos</p>	
Ensalada de pasta (esp.sin alérgenos) (zanahoria, tomate natural) Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) Tortilla con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (3) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) 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, melón, sandía...

grupo_servicatering

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin gluten, soja ni lactosa

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) Tortilla con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (esp.sin alergenosen) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (maicena,4) Fruta de temporada
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor al horno Hamburguesa esp.sin alergenosen cebollada c/patatas (12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta (esp.sin alergenosen) salteada (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenosen) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Revuelto de calabacín con ensalada (3) Fruta de temporada
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
 Feliz Día Chulapos	Arroz 3 delicias esp.sin alergenosen Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12) Fruta de temporada	Pasta napolitana (esp.sin alergenosen) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (zanahoria, caballa) (4) Pollo al ajillo con patatitas (12) Fruta de temporada
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos Hamburguesa esp.sin alergenosen en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (atún, huevo y aceitunas) (3,4) Filete de pez San Pedro con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (esp.sin alergenosen,12) Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada	Menestra de verduras Merluza al horno c/ensalada (4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Revuelto de huevo con ensalada de lechuga y zanahoria (3) Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31- JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	 DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevos 4 Pescado 5 Cacahuete 6 Soja 7 Leche 8 Frutos c/ácidos 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos	
Ensalada de pasta (esp.sin alergenosen) (zanahoria, tomate natural) Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) Tortilla con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (3) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) 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, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin huevo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz (6) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (esp.sin alérgenos) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (maicena,4) Lácteo (7)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor al horno Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta (esp.sin alérgenos) salteada (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Ragout de pollo en salsa con ensalada Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
	Arroz 3 delicias esp.sin alérgenos Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Filete de pollo c/ens. Lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (esp.sin alérgenos) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (zanahoria, caballa) (4) Pollo al ajillo con patatitas (12) Lácteo (7)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos Hamburguesa esp.sin alérgenos en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (esp.sin alérgenos) Filete de pez San Pedro con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Merluza al horno c/ensalada (4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) York a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31- JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	 DECLARACIÓN DE ALÉRGICOS 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuete 6 Soja 7 Leche 8 Frutos c/ácidos 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos	
Ensalada de pasta (esp.sin alérgenos) (7)(zanahoria, queso, tomate natural) Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) Salchichas de pavo con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (6) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) 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, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin huevo, marisco ni champiñones

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz (6) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (esp.sin alergenós) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos  Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (maicena,4) Lácteo (7)
8	9 - Día de Europa 	10	11	12
Coliflor al horno Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta (esp.sin alergenós) salteada (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenós) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Ragout de pollo en salsa con ensalada Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje 	18	19
	Arroz 3 delicias esp.sin alergenós Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Filete de pollo c/ens. Lechuga y remolacho Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (esp.sin alergenós) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (zanahoria, caballa) (4) Pollo al ajillo con patatitas (12) Lácteo (7)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales 	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN 
Judías verdes rehogadas con ajitos  Hamburguesa esp.sin alergenós en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (esp.sin alergenós) Filete de pez San Pedro con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Merluza al horno c/ensalada (4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) York a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31- JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA 	     	
Ensalada de pasta (esp.sin alergenós) (7)(zanahoria, queso, tomate natural) Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) Salchichas de pavo con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (6) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) Fruta de temporada	DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuete 6 Soja 7 Leche 8 Frutos c/ácidos 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin huevo, marisco ni frutos secos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz (6) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (esp.sin alérgenos) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (maicena,4) Lácteo (7)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor al horno Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta (esp.sin alérgenos) salteada (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Ragout de pollo en salsa con ensalada Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
	Arroz 3 delicias esp.sin alérgenos Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Filete de pollo c/ens. Lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (esp.sin alérgenos) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (zanahoria, caballa) (4) Pollo al ajillo con patatitas (12) Lácteo (7)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos Hamburguesa esp.sin alérgenos en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (esp.sin alérgenos) Filete de pez San Pedro con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Merluza al horno c/ensalada (4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) York a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31- JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	 DECLARACIÓN DE ALÉRGICOS 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuete 6 Soja 7 Leche 8 Frutos c/ácidos 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos	
Ensalada de pasta (esp.sin alérgenos) (7)(zanahoria, queso, tomate natural) Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) Salchichas de pavo con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (6) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) 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, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin huevo ni pescado

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz (6) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (esp.sin alérgenos) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos  Sajonia c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE Lácteo (7)
8	9 - Día de Europa 	10	11	12
Coliflor al horno Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado  Salchichas de pavo con pasta (esp.sin alérgenos) salteada (6) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Ragout de ternera con ens. lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Ragout de pollo en salsa con ensalada Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje 	18	19
	Arroz 3 delicias esp.sin alérgenos Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Filete de pollo c/ens. Lechuga y remolacha Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (esp.sin alérgenos) Chuleta de pavo con zanahorias baby Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (esp.sin alérgenos) Pollo al ajillo con patatitas (12) Lácteo (7)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales 	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN 
Judías verdes rehogadas con ajitos  Hamburguesa esp.sin alérgenos en salsa con patatas (12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (esp.sin alérgenos) Salchichas de pavo con verduras (6) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Ragout de ternera c/ensalada Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) York a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina 
29 - Día de la salud digestiva	30	31- JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA 	 <p>DECLARACIÓN DE ALÉRGICOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos c/ácidos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos</p>	
Ensalada de pasta (esp.sin alérgenos) (7)(zanahoria, queso, tomate natural) York a la plancha con pisto  Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) Salchichas de pavo con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (6) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) 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, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin huevo, legumbre ni berenjenas

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Verdura variada (no berenjena) Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz (esp.sin alergenosen) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (esp.sin alergenosen) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Verdura variada (no berenjena) Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (maicena,4) Lácteo (7)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor al horno Hamburguesa esp.sin alergenosen cebollada c/patatas (12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta (esp.sin alergenosen) salteada (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenosen) Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Verdura variada (no berenjena) Ragout de pollo en salsa con ensalada Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
	Arroz 3 delicias esp.sin alergenosen Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada y leche	Verdura variada (no berenjena) Filete de pollo c/ens. Lechuga y remolacho Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (esp.sin alergenosen) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de arroz (zanahoria, caballa) Pollo al ajillo con patatitas (12) Lácteo (7)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Verdura variada (no berenjena) Hamburguesa esp.sin alergenosen salsa con patatas (12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (esp.sin alergenosen) Filete de pez San Pedro con verduritas (no berenjena) (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta de temporada y pan integral	Verdura variada (no berenjena) Merluza al horno c/ensalada (4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) York a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31- JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA		
Ensalada de pasta (esp.sin alergenosen) (7)(zanahoria, queso, tomate natural) Fogonero con pisto (no berenjena) (4) Fruta de temporada y leche	Verdura variada (no berenjena) Salchichas de pavo con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (esp.sin alergenosen) Fruta de temporada	Arroz especial sin alergenosen Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) 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, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin gallo, legumbre ni lenguado

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Verdura variada Tortilla con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (esp.sin alergenosen) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Verdura variada Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Lácteo (7)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor Orly (1) Hamburguesa esp.sin alergenosen cebollada c/patatas (12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta (esp.sin alergenosen) salteada (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenosen) Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Verdura variada Revuelto de calabacín con ensalada (3) Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
	Arroz 3 delicias esp.sin alergenosen Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada y leche	Verdura variada Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (esp.sin alergenosen) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de arroz (zanahoria, caballa) Pollo al ajillo con patatitas (12) Lácteo (7)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Verdura variada Hamburguesa esp.sin alergenosen salsa con patatas (12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (atún, huevo y aceitunas) (3,4) Filete de merluza con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Escalope de pollo con patatas (1,3) Fruta de temporada y pan integral	Verdura variada Empanada casera de atún claro y pisto al horno c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Revuelto de huevo con ensalada de lechuga y zanahoria (3) Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31 - JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA		
Ensalada de pasta (esp.sin alergenosen) (7)(zanahoria, queso, tomate natural) Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	Verdura variada Tortilla con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (3) Fruta de temporada	Arroz especial sin alergenosen Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) 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, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin legumbre

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		<u>Verdura variada</u> <u>Tortilla con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta en almíbar o en su jugo	<u>Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (esp.sin alergen)</u> Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	<u>Verdura variada</u> Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Lácteo (7)
8	9 - Día de Europa 	10	11	12
Coliflor Orly (1) <u>Hamburguesa esp.sin alergen encebollada c/patatas (12)</u> Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado <u>Merluza en salsa verde con pasta (esp.sin alergen) salteada (4)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergen)</u> <u>Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	<u>Verdura variada</u> Revuelto de calabacín con ensalada (3) Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje 	18	19
	<u>Arroz 3 delicias esp.sin alergen</u> <u>Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate (4)</u> Fruta de temporada y leche	<u>Verdura variada</u> Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12) Fruta de temporada y pan integral	<u>Pasta napolitana (esp.sin alergen)</u> Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	<u>Ensalada de arroz (zanahoria, caballa)</u> Pollo al ajillo con patatitas (12) Lácteo (7)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales 	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN 
<u>Verdura variada</u> <u>Hamburguesa esp.sin alergen en salsa con patatas (12)</u> Fruta de temporada y leche 	Ensalada campera (atún, huevo y aceitunas) (3,4) Filete de pez San Pedro con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Escalope de pollo con patatas (1,3) Fruta de temporada y pan integral	<u>Verdura variada</u> Empanada casera de atún claro y pisto al horno c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) <u>Revuelto de huevo con ensalada de lechuga y zanahoria (3)</u> Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31 - JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA 	     	
<u>Ensalada de pasta (esp.sin alergen) (7)(zanahoria, queso, tomate natural)</u> Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche 	<u>Verdura variada</u> <u>Tortilla con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (3)</u> Fruta de temporada	<u>Arroz especial sin alergen</u> Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) Fruta de temporada	DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevos 4 Pescado 5 Cacahuete 6 Soja 7 Leche 8 Frutos c/ácidos 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Altramuces 14 Moluscos	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin garbanzos, lentejas ni guisantes

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		<u>Verdura variada (no guisantes)</u> Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,14) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Helado (1,3,6,7,8)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor Orly (1) Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) <u>Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	<u>Verdura variada (no guisantes)</u> Revuelto de calabacín con ensalada (3) Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
 Feliz Día Chulapos	Arroz 3 delicias (tortilla, maíz y pavo) (3,6) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada y leche	<u>Verdura variada (no guisantes)</u> Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (1,3,6,10) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (zanahoria, caballa) (4) Pollo al ajillo con patatitas (12) Helado (1,3,6,7,8)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas (1,6,12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (atún, huevo y aceitunas) (3,4) <u>Filete de pez San Pedro con verduritas (no guisantes) (4)</u> Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Escalope de pollo con patatas (1,3) Fruta de temporada y pan integral	<u>Verdura variada (no guisantes)</u> Empanada casera de atún claro y pisto al horno c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Revuelto de york con ensalada de lechuga y zanahoria (3,6) Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31 - JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	<p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Cereales Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Miel</p>	
Ensalada de pasta (1,3,6,7,10)(zanahoria, queso, tomate natural) Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	<u>Verdura variada (no guisantes)</u> Huevos villarroy con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) 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, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin judías blancas

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,14) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Helado (1,3,6,7,8)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor Orly (1) Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Revuelto de calabacín con ensalada (3) Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
	Arroz 3 delicias (tortilla, maíz y pavo) (3,6) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (1,3,6,10) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de arroz (zanahoria, caballa) Pollo al ajillo con patatitas (12) Helado (1,3,6,7,8)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas (1,6,12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (atún, huevo y aceitunas) (3,4) Filete de pez San Pedro con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Escalope de pollo con patatas (1,3) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Empanada casera de atún claro y pisto al horno c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Revuelto de york con ensalada de lechuga y zanahoria (3,6) Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31 - JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	 DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielucos	
Ensalada de pasta (1,3,6,7,10)(zanahoria, queso, tomate natural) Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) Huevos villarroy con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) 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, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin gallo ni lenguado

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,14) Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos Fil. platija empanada c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Helado (1,3,6,7,8)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor Orly (1) Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa verde con pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo Filete de caballa con ens. lechuga, tomate y aceitunas (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Revuelto de calabacín con ensalada (3) Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
 Feliz Día Chulapos	Arroz 3 delicias (tortilla, maíz y pavo) (3,6) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (1,3,6,10) Pescadilla en salsa con zanahorias baby (4) Fruta de temporada	Ensalada de judías blancas (zanahoria, caballa) (4) Pollo al ajillo con patatitas (12) Helado (1,3,6,7,8)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas (1,6,12) Fruta de temporada y leche	Ensalada campera (atún, huevo y aceitunas) (3,4) Filete de merluza con verduritas (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Escalope de pollo con patatas (1,3) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras Empanada casera de atún claro y pisto al horno c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Revuelto de york con ensalada de lechuga y zanahoria (3,6) Gelatina
29 - Día de la salud digestiva	30	31 - JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	 	
Ensalada de pasta (1,3,6,7,10)(zanahoria, queso, tomate natural) Fogonero con pisto (4) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) Huevos villarroy con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) Fruta de temporada	DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos c/ácidos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielucos	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - MAYO 2023

Menú sin pescado

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día del trabajador	2 - Día de la Comunidad de Madrid	3	4	5 - Día de la higiene de manos
		Lentejas ECO Campesinas (12) <u>Tortilla con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta en almíbar o en su jugo	Macarrones en salsa de tomate casera con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo al limón c/zanahoria baby Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajitos <u>Sajonia c/lechuga y gajos de tomate aliñados con AOVE</u> Helado (1,3,6,7,8)
8	9 - Día de Europa	10	11	12
Coliflor Orly (1) Hamburguesa encebollada c/patatas (6,12) Fruta de temporada y leche	Brócoli rehogado <u>Salchichas de pavo con pasta (esp.sin alergenosen) salteada (6)</u> Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella mixta de verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) y pollo <u>Ragout de ternera con ens. lechuga, tomate y aceitunas</u> Fruta de temporada	Lentejas ECO a la hortelana (12) Revuelto de calabacín con ensalada (3) Lácteo (7)
15	16	17 - Día mundial del reciclaje	18	19
 Feliz Día Chulapos	Arroz 3 delicias (tortilla, maíz y pavo) (3,6) <u>Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate</u> Fruta de temporada y leche	Guisantes rehogados con cebolla y ac. Oliva. Tortilla de patatas c/ens. Lechuga y remolacha (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Pasta napolitana (1,3,6,10) <u>Chuleta de pavo con zanahorias baby</u> Fruta de temporada	<u>Ensalada de judías blancas (esp.sin alergenosen)</u> Pollo al ajillo con patatitas (12) Helado (1,3,6,7,8)
22 - Día de la diversidad biológica	23	24 - Día mundial de los parques naturales	25	26 - COMEMOS SIN GLUTEN
Judías verdes rehogadas con ajitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas (1,6,12) Fruta de temporada y leche	<u>Ensalada campera (esp.sin alergenosen)</u> <u>Salchichas de pavo con verduras (6)</u> Fruta de temporada	Gazpacho (1,12) Escalope de pollo con patatas (1,3) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras <u>Ragout de ternera c/ensalada</u> Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera (con cebolla, ajito y AOVE) Revuelto de york con ensalada de lechuga y zanahoria (3,6) Gelatina Gluten free
29 - Día de la salud digestiva	30	31- JORNADA CENTRO Y SUR AMÉRICA	 DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielucos 	
Ensalada de pasta (1,3,6,7,10)(zanahoria, queso, tomate natural) <u>York a la plancha con pisto</u> Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO Campesinas (12) <u>Tortilla con ensalada pico de gallo (tomate, pimiento verde, rojo y cebolla) (3)</u> Fruta de temporada	Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, frijoles, cebolla, pimiento verde y cilantro) Sudado Colombiano de pollo (pollo, tomate triturado, cebolla, patatas y pimentón) 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, melón, sandía...