

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos

Pescado sostenible

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dadas (1,6,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga	Salmón al horno con verduritas (4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
kcal 714 Lip 36,0 Prot 41,0 HdC 57	kcal 685 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 735 Lip 20,3 Prot 34,7 HdC 103	kcal 603 Lip 30,0 Prot 16,9 HdC 66	kcal 727 Lip 20,1 Prot 52,1 HdC 84
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO guisadas con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita
Lacón al horno c/ guarnición arroz integral al laurel	Revuelto con queso c/ ens. tomate (3,7)	Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria		Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		Postre lácteo (7)
kcal 721 Lip 44,1 Prot 44,1 HdC 37	kcal 713 Lip 19,7 Prot 38,3 HdC 96	kcal 651 Lip 19,7 Prot 36,4 HdC 82	kcal 639 Lip 20,9 Prot 21,8 HdC 91	kcal 666 Lip 24,5 Prot 44,4 HdC 67
20	21 - Día Mundial del Pescado	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Coliflor Only (1,2,4,7,14)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo)	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Judías verdes salteadas con ajitos
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)	Filete de merluza al estilo	Filete de pollo a la plancha con verduritas	Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ ens. Lechuga y maíz (1,3,4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Hamburguesas con ensalada (1,3,4)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
kcal 685 Lip 33,7 Prot 32,1 HdC 63	kcal 695 Lip 20,2 Prot 29,0 HdC 74	kcal 662 Lip 20,7 Prot 23,2 HdC 96	kcal 692 Lip 16,3 Prot 33,7 HdC 102	kcal 685 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102
27	28	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) (12)	Arroz con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14)	Revuelto (huevo) de york de pavo c/ ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6)	Tortilla de patata con lechuga (3,12)	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
kcal 718 Lip 34,0 Prot 30,9 HdC 72	kcal 606 Lip 18,3 Prot 30,2 HdC 80	kcal 604 Lip 23,9 Prot 36,5 HdC 61	kcal 671 Lip 20,3 Prot 32,4 HdC 89	
29 - Día Mundial del Jaguar			30	
		Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso) (1,3,6,7,10)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	
		Limanda al limón (horno) c/ daditos de calabacín salteados con AOVE	Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



grupo_servicatering



CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 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.

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	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	8 - Día Mundial de la Castaña	<u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga</u>	Salmón al horno con verduras (4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO guisadas con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita
Lacón al horno c/ guarnición arroz integral al laurel	Revuelto con queso c/ens. tomate (3,7)	Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Filete de merluza al estilo	Filete de pollo a la plancha con verduras	Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	16	17
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) (12)	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Judías verdes salteadas con ajitos
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)	Tortilla de patata con lechuga (3,12)	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens.
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lechuga y maíz (1,3,4)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso) (1,3,6,7,10)	Arroz con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14)	Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6)	Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			30	
			Menestra de verduras salteadas al pimentón	
			Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	
			Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 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.

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	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	8 - Día Mundial de la Castaña	<u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga</u>	Salmón al horno con verduras (4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO guisadas con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita
Lacón al horno c/ guarnición arroz integral al laurel	Revuelto con queso c/ens.tomate (3,7)	Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Huevos villarray (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Filete de merluza al estilo	Filete de pollo a la plancha con verduras	Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	16	17
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) (12)	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Judías verdes salteadas con ajitos
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)	Tortilla de patata con lechuga (3,12)	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso) (1,3,6,7,10)	Arroz con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14)	Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6)	Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			30	
			Menestra de verduras salteadas al pimentón	
			Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	
			Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas c/cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	8 - Día Mundial de la Castaña	Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga	Salmón al horno con verduras (4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO guisadas con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita
Lacón al horno c/ guarnición arroz integral al laurel	Revuelto con queso c/ens. tomate (3,7)	Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Filete de merluza al estilo	Filete de pollo a la plancha con verduras	Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	16	17
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) (12)	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Judías verdes salteadas con ajitos
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)	Tortilla de patata con lechuga (3,12)	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens.
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lechuga y maíz (1,3,4)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso) (1,3,6,7,10)	Arroz con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14)	Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6)	Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			30	
			Menestra de verduras salteadas al pimentón	
			Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	
			Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas c/cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	8 - Día Mundial de la Castaña	Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga	Salmón al horno con verduras (4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO guisadas con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita
Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel	Revuelto con queso c/ens.tomate (3,7)	Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Filete de merluza al estilo	Filete de pollo a la plancha con verduras	Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	16	17
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12)	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Judías verdes salteadas con ajitos
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)	Tortilla de patata con lechuga (3,12)	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens.
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lechuga y maíz (1,3,4)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10)	Arroz con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14)	Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6)	Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			30	
			Menestra de verduras salteadas al pimentón	
			Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	
			Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 2023

Menú sin gluten

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres 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 Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) <u>Albóndigas de ternera esp.sin alergenosen salsa con patatas dadas (12)</u> Fruta y leche (7)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenosen)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp.sin alergenosen)</u> Salmón al horno con verduritas (4) Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)	<u>Lentejas ECO</u> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto con queso c/ens.tomate (3,7) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita Tortilla francesa c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (3) Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	15	16	17
<u>Coliflor rehogado con ajitos</u> Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)	<u>Pasta (esp.sin alergenosen) salteada con ajo y perejil</u> Pez San Pedro a la rotella (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo <u>Hamburguesas con ensalada (harina de maíz 3,4)</u> Fruta de temporada	<u>Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp.sin alergenosen)</u> Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta de temporada	Judías verdes salteadas con ajitos <u>Filete de rape al horno c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Postre lácteo (7)
27	28	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Varitas de merluza caseras esp.sin alergenosen ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (harina de maíz 4)</u> Fruta y leche (7)	<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenosen)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre lácteo (7)
		29 - Día Mundial del Jaguar	30	
		<u>Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(esp.sin alergenosen)</u> Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



grupo_servicatering



CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 2023

Menú sin gluten ni proteína de la leche

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres 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 Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) <u>Albóndigas de ternera esp.sin alergenosen salsa con patatas dadas (12)</u> Fruta y bebida de soja (6)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenosen)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp.sin alergenosen)</u> Salmón al horno con verduritas (4) Postre de soja (6)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y bebida de soja (6)	<u>Lentejas ECO</u> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto con queso c/ens.tomate (3,7) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimienta roja) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita Tortilla francesa c/ens. pavo de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (3) Postre de soja (6)
20	21 - Día Mundial del Pescado	15	16	17
<u>Coliflor rehogado con ajitos</u> Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y bebida de soja (6)	<u>Pasta (esp.sin alergenosen) salteada con ajo y perejil</u> Pez San Pedro a la rotella (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo <u>Hamburguesas con ensalada (harina de maíz 3,4)</u> Fruta de temporada	<u>Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp.sin alergenosen)</u> Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta de temporada	Judías verdes salteadas con ajitos <u>Filete de rape al horno c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Postre de soja (6)
27	28	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Varitas de merluza caseras esp.sin alergenosen ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (harina de maíz 4)</u> Fruta y bebida de soja (6)	<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenosen)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre de soja (6)
		29 - Día Mundial del Jaguar	30	
		<u>Pasta con salsa de tomate (esp.sin alergenosen)</u> Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



grupo_servicatering



CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 2023

Menú sin gluten, soja ni proteína de la leche

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres 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 Frutas c/caseras Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8 - Día Mundial de la Castaña		9		10	
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) <u>Albóndigas de ternera esp.sin alergenosen salsa con patatas dado (12)</u> Fruta de temporada		<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenosen)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada		<u>Arroz Dos Delicias (zanahoria, maíz)</u>  Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada		 FESTIVO		Guisantes rehogados con cebollita <u>Tortilla francesa c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (3)</u> Fruta de temporada	
13		14 - Día Mundial de la Diabetes		15		16		17	
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada		<u>Lentejas ECO</u> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)  Revuelto con queso c/ens.tomate (3,7) Fruta de temporada		<u>Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo esp.sin alergenosen)</u>  <u>Filete de merluza al estilo</u> <u>Hamburgazo con ensalada (harina de maíz.3,4)</u> Fruta de temporada		<u>Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp.sin alergenosen)</u> Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta de temporada		Judías verdes salteadas con ajitos <u>Filete de rape al horno c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada	
20		21 - Día Mundial del Pescado		22		23 - Día Mundial del Anarcado		24 - Día del Dietista-Nutricionista	
<u>Coliflor rehogado con ajitos</u> <u>Hamburguesa de ternera con ensalada variada (esp.sin alergenosen)</u> Fruta de temporada		<u>Pasta (esp.sin alergenosen) salteada con ajo y perejil</u>  Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada		Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada		Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada 		<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenosen)</u>  Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	
27		28		29 - Día Mundial del Jaguar		30			
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Varitas de merluza caseras esp.sin alergenosen con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (harina de maíz.4)</u> Fruta de temporada		<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) <u>Revuelto (huevo) c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3)</u> Fruta de temporada		<u>Pasta con salsa de tomate (esp.sin alergenosen)</u>  Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada		Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada			

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos de cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (esp.sin alergenos)	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp.sin alergenos)
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12)	Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga	Salmón al horno con verduras (4)
Fruta y <u>leche</u> (7)	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Postre <u>lácteo</u> (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)	<u>Lentejas ECO</u> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita
Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel	<u>Filete ruso casero esp.sin alergenos c/ens.tomate</u>	Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria		<u>Filete de pollo c/ens.pico de gallo</u> (tomate, pim. verde, rojo, cebolla)
Fruta y <u>leche</u> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		Postre <u>lácteo</u> (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	15	16	17
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	<u>Pasta (esp.sin alergenos) salteada con ajito y perejil</u>	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo)	<u>Macarrones en salsa de tomate casera</u> (tomate, cebolla, ajo, sal) con <u>orégano</u> (esp.sin alergenos)	Judías verdes salteadas con ajitos
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)	<u>Filete de merluza al estilo</u>	Filete de pollo a la plancha con verduras	<u>Filete de rape al horno c/ens. Lechuga y maíz</u> (4)
Fruta y <u>leche</u> (7)	Fruta de temporada	<u>Hamburguero con ensalada</u> (1, sin pasar por huevo 4)	Fruta de temporada	Postre <u>lácteo</u> (7)
27	28	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12)	Arroz con tomate	<u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (esp.sin alergenos)
Varitas de merluza caseras esp.sin alergenos con <u>ens. de tomate fresco, AOVE y orégano</u> (harina de maíz 4)	<u>Lomo de Sajonia c/ens. Lechuga y maíz aliñado con aceite de oliva</u>	<u>Pollo al horno con lechuga</u>	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta y <u>leche</u> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <u>lácteo</u> (7)
		29 - Día Mundial del Jaguar	30	
		<u>Pasta a la sorrentina</u> (salsa de tomate y queso)(esp.sin alergenos)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	
		Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE	Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (esp.sin alergenos)	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp.sin alergenos)
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12)	Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga	Salmón al horno con verduras (4)
Fruta y <u>leche</u> (7)	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Postre <u>lácteo</u> (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)	<u>Lentejas ECO</u> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita
Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel	<u>Filete ruso casero esp.sin alergenos c/ens.tomate</u>	Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria		<u>Filete de pollo c/ens.pico de gallo</u> (tomate, pim. verde, rojo, cebolla)
Fruta y <u>leche</u> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		Postre <u>lácteo</u> (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	15	16	17
<u>Coliflor rehogado con ajitos</u>	<u>Pasta (esp.sin alergenos) salteada con ajito y perejil</u>	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo)	<u>Macarrones en salsa de tomate casera</u> (tomate, cebolla, ajo, sal) con <u>orégano</u> (esp.sin alergenos)	Judías verdes salteadas con ajitos
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)	<u>Filete de merluza al estilo</u>	Filete de pollo a la plancha con verduras	<u>Filete de rape al horno c/ens. Lechuga y maíz</u> (4)
Fruta y <u>leche</u> (7)	Fruta de temporada	<u>Hamburguero con ensalada</u> (1, sin pasar por huevo 4)	Fruta de temporada	Postre <u>lácteo</u> (7)
27	28	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12)	Arroz con tomate	<u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (esp.sin alergenos)
Varitas de merluza caseras esp.sin alergenos con <u>ens. de tomate fresco, AOVE y orégano</u> (harina de maíz 4)	<u>Lomo de Sajonia c/ens. Lechuga y maíz aliada con aceite de oliva</u>	<u>Pollo al horno con lechuga</u>	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta y <u>leche</u> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <u>lácteo</u> (7)
		29 - Día Mundial del Jaguar	30	
		<u>Pasta a la sorrentina</u> (salsa de tomate y queso)(esp.sin alergenos)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	
		Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE	Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 2023

Menú sin huevo, frutos secos ni marisco

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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp.sin alergenos) Salmón al horno con verduras (4) Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)	Lentejas ECO guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Filete ruso casero esp.sin alergenos c/ens.tomate Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita Filete de pollo c/ens.pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	15	16	17
Coliflor rehogado con ajitos Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)	Pasta (esp.sin alergenos) salteada con ajito y perejil Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburguero con ensalada (1, sin pasar por huevo 4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp.sin alergenos) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Judías verdes salteadas con ajitos Filete de rape al horno c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo (7)
27	28	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza caseras esp.sin alergenos con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (harina de maíz 4) Fruta y leche (7)	Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Lomo de Sajonia c/ens. Lechuga y maíz aliada con aceite de oliva Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Pollo al horno con lechuga Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre lácteo (7)
		29 - Día Mundial del Jaguar	30	
		Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso) (esp.sin alergenos) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 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.

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 ácidos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp.sin alergenos) Pollo al horno con verduras Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)	Lentejas ECO guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Filete ruso casero esp.sin alergenos c/ens.tomate Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Cinta de lomo al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita Filete de pollo c/ens.pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	15	16	17
Coliflor rehogado con ajitos Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)	Pasta (esp.sin alergenos) salteada con ajito y perejil Cinta de lomo a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla) Salchichas de pavo con ensalada (6) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp.sin alergenos) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Judías verdes salteadas con ajitos Lomo de Sajonia al horno c/ens. Lechuga y maíz Postre lácteo (7)
27	28	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Salchichas de pavo (6) con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Lomo de Sajonia c/ens. Lechuga y maíz aliada con aceite de oliva Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Pollo al horno con lechuga Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Salchichas de pavo (6) con guisantes Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre lácteo (7)
		29 - Día Mundial del Jaguar	30	
		Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(esp.sin alergenos) Pollo al limón c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas c/cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	8 - Día Mundial de la Castaña	<u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga</u>	<u>Pollo al horno con verduras</u>
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita
Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel	Revuelto con queso c/ens.tomate (3,7)	<u>Cinta de lomo al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria</u>	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	<u>Tortilla francesa c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (3)</u>
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Filete de pollo a la plancha con verduras	Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
<u>Coliflor rehogado con ajitos</u>	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12)	Arroz con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	<u>Cinta de lomo a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate)</u>	Tortilla de patata con lechuga (3,12)	<u>Salchichas de pavo (6) con guisantes</u>	Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	
<u>Salchichas de pavo (6) con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano</u>	Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6)	<u>Pollo al limón c/daditos de calabacín salteados con AOVE</u>	Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 2023

Menú sin carne de cerdo

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.

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
Ingredientes ecológicos	Pescado sostenible	Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	Productos integrales	GASTRONOMÍA LOCAL	Productos con DOP								

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (1,3,6,10)	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12)	<u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave (12)(sin carne de cerdo)</u>		<u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga</u>	Salmón al horno con verduras (4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)	<u>Lentejas ECO quisadas con verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)</u>	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita
<u>Limanda al horno c/quarnición arroz integral al laurel</u>	Revuelto con queso c/ens.tomate (3,7)	Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria		Huevos villarroy (con bechamel rebosados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	15	16	17
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo)	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Judías verdes salteadas con ajitos
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)	Filete de merluza al estilo	Filete de pollo a la plancha con verduras	Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens.
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Hamburgueo con ensalada (1,3,4)	Fruta de temporada	Lechuaa y maíz (1,3,4)
27	28	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	<u>Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)</u>	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12)	Arroz con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (1,3,6,10)
Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14)	Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6)	Tortilla de patata con lechuga (3,12)	Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4)	<u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave (12)(sin carne de cerdo)</u>
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
		29 - Día Mundial del Jaguar	30	
		Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	
		Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE	Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (1,3,6,10)	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)
Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12)	<u>Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos, 12)</u>	8 - Día Mundial de la Castaña	Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga	<u>Salmón al horno con verduras (no guisantes) (4)</u>
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)	<u>Sopa de fideos ECO (1,3,6,10)</u>	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	FESTIVO	<u>Brócoli rehogado con cebollita</u>
Lacón al horno c/ guarnición arroz integral al laurel	Revuelto con queso c/ens. tomate (3,7)	Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Filete de merluza al estilo	<u>Filete de pollo a la plancha con verduras (no guisantes)</u>	Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	16	17
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) (12)	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Judías verdes salteadas con ajitos
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)	Tortilla de patata con lechuga (3,12)	<u>Filete de abadejo en salsa verde con lechuga (4)</u>	Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens.
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Lechuga y maíz (1,3,4)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	<u>Sopa de fideos ECO (1,3,6,10)</u>	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso) (1,3,6,7,10)	Arroz con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (1,3,6,10)
Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14)	Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6)	Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE	<u>Menestra de verduras salteadas al pimentón (no guisantes)</u>	<u>Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos, 12)</u>
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	Postre lácteo (7)

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 2023

Menú sin legumbre, 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.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, acelgas y calabacín)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (esp.sin alergenos)	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp.sin alergenos)
Albóndigas de ternera esp.sin alergenos en salsa con patatas dado (12)	Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos, 12)	8 - Día Mundial de la Castaña	Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga	Salmón al horno con verduras sin legumbre (4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15	9	10
Crema de verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)	Sopa de <u>fideos ECO</u> (1,3,6,10)	Arroz dos Delicias (zanahoria, maíz)	FESTIVO	Brócoli rehogado con cebollita
Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel	Revuelto con queso c/ens.tomate (3,7)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla)	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp.sin alergenos)	Tortilla francesa c/ens.pico de gallo (tomate, pim.verde, rojo, cebolla) (3)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Filete de merluza al estilo	Filete de pollo a la plancha con verduras sin legumbre	Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	16	17
Coliflor Only (1,2,4,7,14)	Pasta (esp.sin alergenos) salteada con ajo y perejil	Puré de verduras naturales (zanahoria, patata, acelgas y calabacín)(12)	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp.sin alergenos)	Puré de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal)
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (esp.sin alergenos)	Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)	Filete de merluza al estilo	Filete de pollo a la plancha con verduras sin legumbre	Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens.
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Hamburguesas con ensalada (1,3,4)	Fruta de temporada	Lechuga y maíz (1,3,4)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Sopa de <u>fideos ECO</u> (1,3,6,10)	Puré de verduras naturales (zanahoria, patata, acelgas y calabacín)(12)	Arroz con tomate	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (esp.sin alergenos)
Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14)	Revuelto (huevo) c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3)	Tortilla de patata con lechuga (3,12)	Filete de abadejo en salsa verde con lechuga (4)	Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos, 12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			30	
			Menestra de verduras salteadas al pimentón sin legumbre	
			Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	
			Fruta de temporada	

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