

CEIP TIRSO DE MOLINA - FEBRERO 2024

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	Ajío	Mastaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES															
5		6		7		1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe															
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)		Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)		Arroz con tomate		Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)															
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)		Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		Ragout de ternera en salsa con verduras		Bacalao en salsa verde con guisantes (4)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , 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 623	Líp 21,5	Prot 32,7	HdC 74	kcal 764	Líp 32,0	Prot 23,9	HdC 95	kcal 808	Líp 32,0	Prot 25,8	HdC 104	kcal 770	Líp 22,4	Prot 37,1	HdC 105	kcal 785,23	Líp 27,9	Prot 31,6	HdC 102				
12		13		14 - San Valentín		15		16 - Día de la Fabada															
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)		Crema de calabaza y zanahoria (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)		Coliflor Orly (1,2,4,7,14)		Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)															
Fil. De merluza a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)		Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)		Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)															
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Postre lácteo (7)															
kcal 770	Líp 22,8	Prot 52,5	HdC 89	kcal 600	Líp 23,0	Prot 17,1	HdC 81	kcal 785	Líp 27,9	Prot 31,6	HdC 102	kcal 675	Líp 14,4	Prot 40,0	HdC 96	kcal 662	Líp 20,5	Prot 32,2	HdC 87	kcal 652	Líp 20,6	Prot 21,0	HdC 96
19		20 - Día Internacional del Gato		21 - Jornada Gastronómica China		22		23															
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)		Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)		Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)		<h1>NO LECTIVO</h1>																	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)		Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)		Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)																			
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral																			
kcal 790	Líp 34,2	Prot 49,1	HdC 71	kcal 619	Líp 15,6	Prot 21,1	HdC 98	kcal 705	Líp 17,4	Prot 28,9	HdC 108												
26 - Día Mundial del Pistacho		27 - Día del Cocido		28		29																	
Crema de calabacín y puerro (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)		Panaché de verduras al ajo arriero		Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)																	
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)		Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)																	
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada																	
kcal 633	Líp 28,0	Prot 25,4	HdC 70	kcal 785	Líp 27,9	Prot 31,6	HdC 102	kcal 646	Líp 32,3	Prot 26,2	HdC 63	kcal 702	Líp 19,4	Prot 22,7	HdC 109								

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - FEBRERO 2024

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	Molluscos

			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9		
5	6	7				
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)		Judías verdes rehogadas con ajito	
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)		Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada		
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)		Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	
Fil. De merluza a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)		Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23		
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>			
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)				
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral				
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29			
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)			
Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)			
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 - FEBRERO 2024

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	Molluscos

			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9		
5	6	7	Puré de verduras naturales ECO (12)		Judías verdes rehogadas con ajito	
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)		Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)	
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral				
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada		
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)		Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	
Fil. De merluza a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)		Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23		
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>			
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)				
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral				
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29			
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)			
Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)			
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 - FEBRERO 2024

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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Molluscos

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenoss)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajo
Filete de pollo con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano	Pescado en maicena c/ensalada (4)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta esp.sin alergenoss rehogada con ajo y perejil (4)	Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenoss)	Coliflor al horno	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Pescado en maicena con ensalada de lechuga (4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)	Pescado al horno con ensalada (4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones (esp.sin alergenoss) con salsa de tomate casera y chorizo	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Ternera con ensalada de lechuga	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenoss)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	
Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
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 - FEBRERO 2024

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	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Molluscos

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajo
Filete de pollo con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano	Pescado en maicena c/ensalada (4)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta esp. sin alérgenos, rehogada con ajo y perejil (4)	Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	Coliflor al horno	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Pescado en maicena con ensalada de lechuga (4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)	Pescado al horno con ensalada (4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones (esp. sin alérgenos) con salsa de tomate casera y chorizo	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Ternera con ensalada de lechuga	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	
Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
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 - FEBRERO 2024

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.



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	Molluscos

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajo
Filete de pollo con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano	Pescado en maicena c/ensalada (4)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta esp. sin alérgenos, rehogada con ajo y perejil (4)	Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	Coliflor al horno	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Pescado en maicena con ensalada de lechuga (4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)	Pescado al horno con ensalada (4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones (esp. sin alérgenos) con salsa de tomate casera y chorizo	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Ternera con ensalada de lechuga	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	
Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
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 - FEBRERO 2024






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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)	
			Filete de pollo con guisantes		Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9		
5	6	7				
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajo		
Filete de pollo con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano	York al horno c/ensalada	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Salchichas de pavo c/pasta esp.sin alergenos rehogada con ajo y perejil.	Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)		
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada		
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos) 	Coliflor al horno	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)		
Pollo al horno con ensalada de lechuga	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)	Salchichas de pavo con ensalada 		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)		
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23		
Macarrones (esp.sin alergenos) con salsa de tomate casera y chorizo	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)				
Cinta de lomo a la plancha con calabacín orly casera (1)	Ternera con ensalada de lechuga 	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)	 NO LECTIVO			
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral 				
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29			
Crema de calabacín y puerro 	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)			
Pavo al horno c/ens.maíz y zanahoria	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) 	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	York al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso			
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 - FEBRERO 2024

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	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Molluscos

			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)		Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
			8		9	
LUNES			MARTES		MIÉRCOLES	
5			6		7	
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)			Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)		Arroz con tomate	
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)			Pescado en maicena c/ensalada (4)		Ragout de ternera en salsa con verduritas	
Fruta y leche (7)			Fruta de temporada		Fruta de temporada	
12			13		14 - San Valentín	
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)			Crema de calabaza y zanahoria (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	
Pescado en maicena con ensalada de lechuga (4)			Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano		Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	
Fruta y leche (7)			Fruta de temporada		Fruta de temporada	
19			20 - Día Internacional del Gato		21 - Jornada Gastronómica China	
Macarrones (esp. sin alérgenos) con salsa de tomate casera y chorizo			Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)		Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)			Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)		Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)	
Fruta y leche (7)			Fruta de temporada		Fruta de temporada	
26 - Día Mundial del Pistacho			27 - Día del Cocido		28	
Crema de calabacín y puerro (12)			Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)		Panaché de verduras al ajo arriero	
Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)			Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (12)	
Fruta y leche (7)			Fruta de temporada		Fruta de temporada	
					29	
					Aroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	
					Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
					Fruta de temporada	

NO LECTIVO

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - FEBRERO 2024

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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre de soja (6)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Pescado en maicena c/ensalada (4)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta esp. sin alérgenos, rehogada con ajito y perejil (4)	Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanés sin queso (cebolla, ajo, caldo de verduras)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	Coliflor al horno	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Pescado en maicena con ensalada de lechuga (4)	Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamonicos de pollo al horno con patatas dado (12)	Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones (esp. sin alérgenos) con salsa de tomate casera y chorizo	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	
Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - FEBRERO 2024

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	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Molluscos

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre de soja (6)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Pescado en maicena c/ensalada (4)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta esp. sin alérgenos, rehogada con ajito y perejil (4)	Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanés sin queso (cebolla, ajo, caldo de verduras)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	Coliflor al horno	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Pescado en maicena con ensalada de lechuga (4)	Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamonicos de pollo al horno con patatas dado (12)	Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre de soja (6)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones (esp. sin alérgenos) con salsa de tomate casera y chorizo	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	
Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - FEBRERO 2024

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	Molluscos

			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave (sin carne de cerdo) (12)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
			8		9	
LUNES			MARTES		MIÉRCOLES	
5			6		7	
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)			Patatas guisadas (12) (zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo)		Arroz con tomate	
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)			Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		Ragout de ternera en salsa con verduritas	
Fruta y leche (7)			Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	
12			13		14 - San Valentín	
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)			Crema de calabaza y zanahoria (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	
Fil. De merluza a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)			Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave (sin carne de cerdo) (12)	
Fruta y leche (7)			Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	
19			20 - Día Internacional del Gato		21 - Jornada Gastronómica China	
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera (1,3,6,10)			Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)		Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)			Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)		Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)	
Fruta y leche (7)			Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	
26 - Día Mundial del Pistacho			27 - Día del Cocido		28	
Crema de calabacín y puerro (12)			Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)		Panaché de verduras al ajo arriero	
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)			Complemento del cocido: garbanzos, zanahoria, ave (sin carne de cerdo) (12)		Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	
Fruta y leche (7)			Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	
					29	
					Aroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	
					Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
					Fruta de temporada	

NO LECTIVO

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - FEBRERO 2024

Menú sin carne de pollo

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 Crustáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscara

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla)	Sopa fideos ECO (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, morcillo, chorizo (sin carne de pollo)(12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7	8	9
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa fideos ECO (1,3,6,10)	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De merluza a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, morcillo, chorizo (sin carne de pollo)(12)	Ternera en salsa con patatas dado (12)	Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	NO LECTIVO	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	York al horno con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa fideos ECO (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Aroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras)	
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, morcillo, chorizo (sin carne de pollo)(12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
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 - FEBRERO 2024

Menú sin brócoli

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 Crustáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscaras

			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9		
5	6	7				
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)(no brócoli)		Judías verdes rehogadas con ajito	
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduras (no brócoli)	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)		Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada		
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)		Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	
Fil. De merluza a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)		Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23		
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>			
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)				
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral				
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29			
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero (no brócoli)	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)			
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)			
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 - FEBRERO 2024

Menú sin coliflor

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	Molluscos

			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9		
5	6	7	Puré de verduras naturales ECO (12)(no coliflor)		Judías verdes rehogadas con ajito	
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)		Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)	
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduras (no coliflor)	Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral				
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada		
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Acelgas rehogadas		Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	
Fil. De merluza a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)		Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23		
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>			
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)				
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral				
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29			
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero (no coliflor)	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)			
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)			
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 - FEBRERO 2024

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	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Molluscos

			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9		
5	6	7	Puré de verduras naturales ECO (12)		Judías verdes rehogadas con ajito	
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)		Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)	
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral				
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada		
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)		Verdura <i>variada</i>	
Fil. De merluza a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)		Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23		
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>			
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)				
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral				
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29			
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)			
Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)			
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 - FEBRERO 2024

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 Crustáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscaras

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde sin guisantes (4)	Complemento sin garbanzos: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Verdura variada (no guisantes)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12) (no guisantes)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduras (no guisantes)	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De merluza a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento sin garbanzos: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)	Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Verdura variada (no guisantes)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero (no guisantes)	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	
Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)	Complemento sin garbanzos: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
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 - FEBRERO 2024

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
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscaras

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)
			Bacalao en salsa verde sin guisantes (4)	Complemento sin garbanzos: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Verdura variada (sin legumbre)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12) (sin legumbre)	Verdura variada (sin legumbre)
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Pescado en maicena c/ensalada (4)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta esp. sin alérgenos, rehogada con ajo y perejil (4)	Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Verdura variada (sin legumbre)
Fil. De merluza a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano	Complemento sin garbanzos: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)	Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones (esp. sin alérgenos) con salsa de tomate casera y chorizo	Verdura variada (sin legumbre)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)	Verdura variada (sin legumbre)	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	
Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)	Complemento sin garbanzos: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Hamburguesa de ternera esp. sin alérgenos a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	
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 - FEBRERO 2024





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 Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cásicos

			JUEVES		VIERNES		
			1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe		
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)		
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)		Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9			
5	6	7					
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajito			
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)			
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)			
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada			
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Coliflor Orly (1,2,4,7,14)	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)			
Fil. De merluza a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)	Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)			
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)			
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23			
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)					
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)					
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral					
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	 <h1>NO LECTIVO</h1>			
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)				
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)				
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 - FEBRERO 2024

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	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Molluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	<u>York al horno c/ensalada</u>	Ragout de ternera en salsa con verduritas	<u>Filete de pollo con guisantes</u>	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14 - San Valentín	8	9
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajo
<u>Pollo al horno con ensalada de lechuga</u>	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	<u>Salchichas de pavo c/pasta (1,3,6,10) rehogada con ajo y perejil</u>	Cinta de lomo adobada con patatas panadera (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	15	16 - Día de la Fabada
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	<u>Coliflor al horno</u>	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
<u>Cinta de lomo a la plancha con calabacín orly casera (1)</u>	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)	Jamonicos de pollo al horno con patatas dado (12)	<u>Revuelto de huevo con ensalada (3)</u>
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	22	23
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	<h1>NO LECTIVO</h1>	
<u>Pavo al horno c/ens.maíz y zanahoria</u>	Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	29	
			Aroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	
			<u>York al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso</u>	
			Fruta de temporada	

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