

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	Sulfites	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)	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)	Postre lácteo (7)	
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	Fruta de temporada	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 de temporada	Postre lácteo (7)		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
kcal 623 Lip 21,5 Prot 32,7 HdC 74	kcal 764 Lip 32,0 Prot 23,9 HdC 95	kcal 808 Lip 32,0 Prot 25,8 HdC 104	kcal 770 Lip 22,4 Prot 37,1 HdC 105	kcal 675 Lip 14,4 Prot 40,0 HdC 96	kcal 785,23 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 770 Lip 22,8 Prot 52,5 HdC 89	kcal 675 Lip 14,4 Prot 40,0 HdC 96	kcal 785,23 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 785,23 Lip 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)	Jamonicitos de pollo al horno con patatas dado (12)	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)	Revuelto de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
kcal 770 Lip 22,8 Prot 52,5 HdC 89	kcal 600 Lip 23,0 Prot 17,1 HdC 81	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 662 Lip 20,5 Prot 32,2 HdC 87	kcal 662 Lip 20,5 Prot 32,2 HdC 87	kcal 652 Lip 20,6 Prot 21,0 HdC 96	kcal 770 Lip 22,8 Prot 52,5 HdC 89	kcal 600 Lip 23,0 Prot 17,1 HdC 81	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 662 Lip 20,5 Prot 32,2 HdC 87
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)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)	Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan integral	Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
kcal 790 Lip 34,2 Prot 49,1 HdC 71	kcal 619 Lip 15,6 Prot 21,1 HdC 98	kcal 705 Lip 17,4 Prot 28,9 HdC 108	kcal 790 Lip 34,2 Prot 49,1 HdC 71	kcal 619 Lip 15,6 Prot 21,1 HdC 98	kcal 705 Lip 17,4 Prot 28,9 HdC 108	kcal 790 Lip 34,2 Prot 49,1 HdC 71	kcal 619 Lip 15,6 Prot 21,1 HdC 98	kcal 705 Lip 17,4 Prot 28,9 HdC 108	kcal 790 Lip 34,2 Prot 49,1 HdC 71
26 - Día Mundial del Pistacho		27 - Día del Cocido		28		29		NO LECTIVO	
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)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	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)	Fruta de temporada y pan integral
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada y pan integral
kcal 633 Lip 28,0 Prot 25,4 HdC 70	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 646 Lip 32,3 Prot 26,2 HdC 63	kcal 702 Lip 19,4 Prot 22,7 HdC 109	kcal 702 Lip 19,4 Prot 22,7 HdC 109	kcal 702 Lip 19,4 Prot 22,7 HdC 109	kcal 633 Lip 28,0 Prot 25,4 HdC 70	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 646 Lip 32,3 Prot 26,2 HdC 63	kcal 702 Lip 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 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)	NO LECTIVO			
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 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 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	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 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 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) (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 ajito
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 ajito 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	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 alergenol)	
			Filete de pollo con guisantes		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	
Filete de pollo con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano			York al horno c/ensalada		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) (esp.sin alergenol)	
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)	
Fruta y leche (7)			Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	
19			20 - Día Internacional del Gato		21 - Jornada Gastronómica China	
Macarrones (esp.sin alergenol) 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)	
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) (esp.sin alergenol)		Panaché de verduras al ajo arriero	
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)	
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)	
					York al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso	
					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

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)	
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	
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	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 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)	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	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)	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	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	Aroz 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 leche (7)	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 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 ajo
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 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 ajo
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 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)		
							
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8				9
5	6	7	8				9
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas (12) (zanahoria, 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)				Pavo al horno 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
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 (sin carne de cerdo) (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
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22				23
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)					NO LECTIVO
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				
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, 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)	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 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)	
			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)			Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		Ragout de ternera en salsa con verduras (no brócoli)	
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, morcillo, chorizo (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 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	
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)	
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)	
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 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				
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 coliflor)	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 coliflor)	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)	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)	Aroz 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				
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)	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)	NO LECTIVO			
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	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) (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	8	9
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)	NO LECTIVO	
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)	
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)			York al horno c/ensalada			Ragout de ternera en salsa con verduritas			Filete de pollo con guisantes			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		
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)			Salchichas de pavo c/pasta (1,3,6,10) 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)		
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)			Coliflor al horno			Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)		
Cinta de lomo a la plancha con calabacín orly casera (1)			Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)			Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)			Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)			Revuelto de huevo con ensalada (3)		
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			Aroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)			<div style="text-align: center;"> <h1>NO LECTIVO</h1> </div>		
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...