

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5



VUELTA AL COLE



8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
kcal 725 Lip 16,6 Prot 30,1 HdC 114	kcal 731 Lip 40,6 Prot 35,8 HdC 56	kcal 640 Lip 20,7 Prot 21,7 HdC 92	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 736 Lip 20,5 Prot 89,1 HdC 49

15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19 - Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Postre lácteo (7)
kcal 615 Lip 35,3 Prot 37,3 HdC 37	kcal 619 Lip 20,1 Prot 31,4 HdC 78	kcal 618 Lip 18,2 Prot 29,5 HdC 84	kcal 731,71 Lip 20,7 Prot 37,7 HdC 99	kcal 728,68 Lip 27,4 Prot 55,8 HdC 65

22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
kcal 620 Lip 19,3 Prot 35,0 HdC 76	kcal 475 Lip 14,8 Prot 31,8 HdC 53	kcal 653 Lip 15,3 Prot 28,6 HdC 100	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 701,64 Lip 33,5 Prot 15,2 HdC 85

29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral
kcal 734 Lip 24,5 Prot 47,3 HdC 81	kcal 660 Lip 19,8 Prot 21,0 HdC 99	kcal 538 Lip 19,0 Prot 30,9 HdC 61



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

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 - ENERO 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
1	2	3	4	5																												
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>																																
8	9	10	11	12																												
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)																												
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz																												
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)																												
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental																												
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)																												
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">       </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos cáscara</td><td>Apio</td><td>Mastaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Molluscos</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mastaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Molluscos
1	2	3			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																	
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mastaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Molluscos																			
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u>  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral																														

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h2 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h2>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">       </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscara</p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u>  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
<p><u>Macarrones (esp.sin alergenicos) con salsa de tomate casera</u></p> <p><u>Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)</u></p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p>Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo</p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz)</p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<p>Judías verdes rehogadas con ajito</p> <p><u>Filete ruso casero esp.sin alergenicos c/patatas a las finas hierbas (12)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa esp.sin alergenicos</u></p> <p><u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p><u>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (maicena,4)</u></p> <p>Postre lácteo (7)</p>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<p>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p><u>Pescado al horno con ensalada (4)</u></p> <p>Postre lácteo (7)</p>
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
<p><u>Espaguetis (esp.sin alergenicos) Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(7)</u></p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada con tomate</p> <p>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mastaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscara</p>	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
				
8	9	10	11	12
<p><u>Macarrones (esp.sin alergenicos) con salsa de tomate casera</u></p> <p><u>Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)</u></p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p>Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo</p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz)</p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12)</p> <p>Postre de soja (6)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<p>Judías verdes rehogadas con ajito</p> <p><u>Filete ruso casero esp.sin alergenicos c/patatas a las finas hierbas (12)</u></p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa esp.sin alergenicos</u></p> <p><u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p><u>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (maicena,4)</u></p> <p>Postre de soja (6)</p>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<p>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p><u>Ragout de pavo en salsa con puré de patata (sin leche, nata o quesito,12)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p><u>Pescado al horno con ensalada (4)</u></p> <p>Postre de soja (6)</p>
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
<p><u>Espaguetis Cacio e Pepe (con pimienta negra sin queso)(esp.sin alergenicos)</u></p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada con tomate</p> <p><u>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (sin leche, nata o quesito,12)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>		

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



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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 2024

Menú sin proteína de la leche

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5



VUELTA AL COLE



8	9	10	11	12
<p>Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera</p> <p><u>Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)</u></p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p>Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo</p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz)</p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12)</p> <p>Postre de soja (6)</p>
<p>15 - Día Mundial del Helado de fresa</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN</p>	<p>19- Día de las Palomitas de maíz</p>
<p>Judías verdes rehogadas con ajito</p> <p><u>Filete ruso casero esp.sin alergenos c/patatas a las finas hierbas (12)</u></p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10)</p> <p><u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p><u>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (maicena,4)</u></p> <p>Postre de soja (6)</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24 - Día Internacional de la Educación</p>	<p>25</p>	<p>26 - Día Mundial de la Educación Ambiental</p>
<p>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p><u>Ragout de pavo en salsa con puré de patata (sin leche, nata o quesito,12)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p><u>Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4)</u></p> <p>Postre de soja (6)</p>
<p>29</p>	<p>30 - Día del Croissant</p>	<p>31 - Día Internacional de la Cebra</p>	<p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crujientes Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara</p>	
<p><u>Espaguetis Cacio e Pepe (con pimienta negra sin queso)(1,3,6,10)</u></p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada con tomate</p> <p><u>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (sin leche, nata o quesito,12)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Ingredientes ecológicos</p> <p>Pescados sostenibles</p> <p>Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA</p> <p>Productos integrales</p> <p>GASTRONOMÍA LOCAL</p> <p>Productos con DOP</p>	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
<u>Macarrones (esp.sin alergenicos) con salsa de tomate casera</u> <u>Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)</u> Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Fruta de temporada
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito <u>Filete ruso casero esp.sin alergenicos c/patatas a las finas hierbas (12)</u> Fruta de temporada	 Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada	<u>Sopa esp.sin alergenicos</u> <u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u> Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) <u>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (maicena,4)</u>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos <u>Ragout de pavo en salsa con puré de patata (sin leche, nata o quesito,12)</u> Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) <u>Pescado al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
<u>Espaguetis Cacio e Pepe (con pimienta negra sin queso)(esp.sin alergenicos)</u> Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta de temporada	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate <u>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (sin leche, nata o quesito,12)</u> Fruta de temporada	<p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center;">Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscara</p>	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
<u>Macarrones (esp.sin alergenicos) con salsa de tomate casera</u> <u>Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)</u> Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>Pescado al horno c/ens. Lechuga y tomate (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  <u>Filete ruso casero esp.sin alergenicos c/patatas a las finas hierbas (12)</u> Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa esp.sin alergenicos</u> <u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u> Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) <u>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (maicena,4)</u> Postre lácteo (7) 
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Filete ruso casero esp.sin alergenicos con ensalada de lechuga</u> Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  <u>Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1.sin pasar por huevo,4)</u> Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
<u>Espaguetis (esp.sin alergenicos) Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(7)</u> Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga y maíz</u>  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)  Fruta de temporada y pan integral	 <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ácido Láctico Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielicáceo</p>	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
<u>Macarrones (esp.sin alergenicos) con salsa de tomate casera</u> <u>Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)</u> Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>Pescado al horno c/ens. Lechuga y tomate (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  <u>Filete ruso casero esp.sin alergenicos c/patatas a las finas hierbas (12)</u> Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa esp.sin alergenicos</u> <u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u> Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) <u>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (maicena,4)</u> Postre lácteo (7) 
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Filete ruso casero esp.sin alergenicos con ensalada de lechuga</u> Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  <u>Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1.sin pasar por huevo,4)</u> Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
<u>Espaguetis (esp.sin alergenicos) Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(7)</u> Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga y maíz</u>  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)  Fruta de temporada y pan integral	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center;">Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ácido Lácteos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielicáceos</p>	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
				
8	9	10	11	12
<p><u>Macarrones (esp.sin alergenicos) con salsa de tomate casera</u></p> <p><u>Pescado en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)</u></p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p>Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo</p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p><u>Pescado al horno c/ens. Lechuga y tomate (4)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz)</p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<p>Judías verdes rehogadas con ajito </p> <p><u>Filete ruso casero esp.sin alergenicos c/patatas a las finas hierbas (12)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p><u>Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa esp.sin alergenicos</u></p> <p><u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p><u>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (maicena,4)</u> </p> <p>Postre lácteo (7)</p>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<p>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p><u>Filete ruso casero esp.sin alergenicos con ensalada de lechuga</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera </p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12) </p> <p><u>Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1.sin pasar por huevo,4)</u></p> <p>Postre lácteo (7)</p>
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
<p><u>Espaguetis (esp.sin alergenicos) Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(7)</u></p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)</p> <p><u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga y maíz</u> </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada con tomate</p> <p>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) </p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>		



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

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
<u>Macarrones (esp.sin alergenos) con salsa de tomate casera</u> <u>Filete de pollo c/ens. maíz y zanahoria</u> Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>Pescado al horno c/ens. Lechuga y tomate (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  <u>Filete ruso casero esp.sin alergenos c/patatas a las finas hierbas (12)</u> Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) <u>York al horno con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</u> Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>Pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa esp.sin alergenos</u> <u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u> Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) <u>Salchichas de pavo con ensalada de tomate, AOVE y orégano (6)</u> Postre lácteo (7) 
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Filete ruso casero esp.sin alergenos con ensalada de lechuga</u> Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  <u>Cinta de lomo c/maíz y zanahoria</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  <u>Pollo al horno con ensalada</u> Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
<u>Espaguetis (esp.sin alergenos) Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(7)</u> <u>Cinta de lomo con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE)</u> Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)  <u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de lechuga y maíz</u> Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral	 <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ácido Fólico Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Melisacos cáscara</p>	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Filete de pollo c/ens. maíz y zanahoria Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Revuelto de huevo c/ens. Lechuga y tomate (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) <u>York al horno con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</u> Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) <u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u> Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) <u>Salchichas de pavo con ensalada de tomate, AOVE y orégano (6)</u> Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera <u>Cinta de lomo c/maíz y zanahoria</u> Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) <u>Pollo al horno con ensalada</u> Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) <u>Cinta de lomo con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE)</u> Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral	 <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara</p>	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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



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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo <u>Pavo al horno con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</u> Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave (sin carne de cerdo, 12)</u> Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) <u>Salchichas de pavo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (6)</u> Fruta de temporada	<u>Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla)</u> Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave (sin carne de cerdo, 12)</u> Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	 <h3>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</h3> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscara</p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)  <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  <u>Pollo a la naranja con puré de patata (7,12)</u> Fruta de temporada y pan integral		

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, morcillo, chorizo (no pollo)(12)</u> Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Ternera en salsa con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa esp.sin alergenos</u> Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)  Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, morcillo, chorizo (no pollo)(12)</u> Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	 <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mastaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscara</p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)  Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	<u>Espinacas rehogadas con ajitos</u> Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;"> 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 <small>cáscara</small> </p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)  Fruta de temporada	<u>Menestra de verdura rehogada con tomate (no brócoli)</u>  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	<u>Verdura variada</u> Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;"> 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 <small>cáscara</small> </p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
<p>Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera</p> <p>Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p><u>Verdura variada sin guisantes</u></p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Verdura variada sin guisantes</u></p> <p>Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p><u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos,12)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz)</p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<p>Judías verdes rehogadas con ajito </p> <p>Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Verdura variada sin guisantes</u></p> <p>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10)</p> <p>Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) </p> <p>Postre lácteo (7)</p>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<p><u>Verdura variada sin guisantes</u></p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera </p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p><u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos,12)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12) </p> <p>Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
<p>Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10)</p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)</p> <p>Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Verdura variada sin guisantes</u></p> <p>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) </p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscara</p>	

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

CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
<u>Macarrones (esp.sin alergenicos) con salsa de tomate casera</u> <u>Pescado (no gallo ni lenguado) en maicena c/ens. maíz y zanahoria (4)</u> Fruta en su jugo (piña o melocotón)	<u>Verdura variada sin legumbre</u> Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	<u>Verdura variada sin legumbre</u> Revuelto de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos,12)</u> Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) Muslitos de pollo al curry suave con patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<u>Verdura variada sin legumbre</u>  <u>Filete ruso casero esp.sin alergenicos c/patatas a las finas hierbas (12)</u> Fruta y leche (7)	Arroz a banda (caldo de pollo, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	<u>Verdura variada sin legumbre</u> Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa esp.sin alergenicos</u> <u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u> Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<u>Verdura variada sin legumbre</u> Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral 	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanzos,12)</u> Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanadillas caseras de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <small>Ingredientes ecológicos</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>Pescados sostenibles</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>Productos integrales</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>GASTRONOMÍA LOCAL</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>Productos con DOP</small> </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscara</p>	
<u>Espaguetis (esp.sin alergenicos) Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(7)</u> Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	<u>Verdura variada sin legumbre</u>  <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta de temporada	Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral 		

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