

# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

## 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 | Altramuzes | Moluscos |

## VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puero, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

kcal 665 | Lip 23,3 | Prot 26,0 | HdC 88

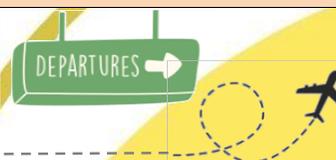
8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

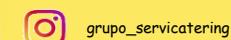
Postre **lácteo** (7)

kcal 758 | Lip 29,2 | Prot 41,9 | HdC 82

| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                             | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                  |
| Coliflor Orly (1,2,4,7,14)<br>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (1,6,7,12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)         | Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puero, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)<br>Fruta de temporada y pan integral                     | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada                                                | <br>Postre <b>lácteo</b> (7)                                    |
| kcal 685   Lip 33,7   Prot 32,1   HdC 63                                                                                                                                          | kcal 723   Lip 22,8   Prot 40,8   HdC 89                                                                                                | kcal 682   Lip 25,6   Prot 27,5   HdC 85                                                                                                                                                                      | kcal 672   Lip 23,3   Prot 26,2   HdC 89                                                                                                                       | kcal 758   Lip 29,2   Prot 41,9   HdC 82                                                                                                           |
| 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                      | 13                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                 |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br>Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)<br>Fruta de temporada            | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                                                                 | Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| kcal 713   Lip 30,9   Prot 50,4   HdC 58                                                                                                                                          | kcal 623   Lip 15,0   Prot 16,4   HdC 106                                                                                               | kcal 785   Lip 27,9   Prot 31,6   HdC 102                                                                                                                                                                     | kcal 641   Lip 28,4   Prot 32,1   HdC 64                                                                                                                       | kcal 749   Lip 19,1   Prot 38,6   HdC 106                                                                                                          |
| 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                      | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                   | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                 |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)      | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                              | Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10)<br>Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                        | Menestra de verduras<br>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)<br>Fruta de temporada |                                                                |
| kcal 669   Lip 23,5   Prot 35,6   HdC 79                                                                                                                                          | kcal 724   Lip 33,8   Prot 31,9   HdC 73                                                                                                | kcal 733   Lip 23,0   Prot 41,0   HdC 91                                                                                                                                                                      | kcal 688   Lip 36,8   Prot 26,6   HdC 62                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |
| 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                 |
|                                                                                                |                                                      |                                                                                                                            |                                                                           |                                                               |
|                                                                                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |

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 - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

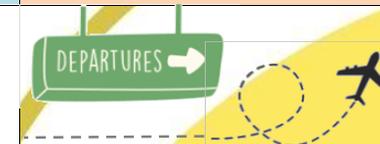
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                             | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                        |
| Coliflor Orly (1,2,4,7,14)<br>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (1,6,7,12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)         | Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br><u>York al horno con ensalada de lechuga y maíz</u><br>Fruta de temporada y pan integral                                          | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada                                                | Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)<br>Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                      | 13                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                       |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br>Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)<br>Fruta de temporada            | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                                                                 | Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7)       |
| 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                      | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                   | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                       |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)      | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                              | Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10)<br>Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                        | Menestra de verduras<br>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)<br>Fruta de temporada | 22                                                                                                                                                       |
| 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                       |



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



# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

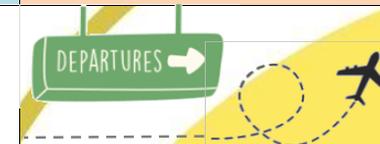
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                             | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                        |
| Coliflor Orly (1,2,4,7,14)<br>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (1,6,7,12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)         | Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br><u>York al horno con ensalada de lechuga y maíz</u><br>Fruta de temporada y pan integral                                          | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada                                                | Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)<br>Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                      | 13                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                       |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br>Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)<br>Fruta de temporada            | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                                                                 | Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7)       |
| 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                      | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                   | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                       |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)      | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                              | Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10)<br>Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                        | Menestra de verduras<br>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)<br>Fruta de temporada |                                                                                                                                                          |
| 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                       |



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



# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

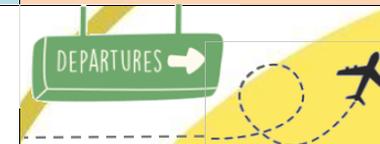
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                             | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                        |
| Coliflor Orly (1,2,4,7,14)<br>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (1,6,7,12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)         | Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)<br>Fruta de temporada y pan integral                    | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada                                                | Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)<br>Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                      | 13                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                       |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br>Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)<br>Fruta de temporada            | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                                                                 | Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7)       |
| 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                      | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                   | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                       |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)      | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                              | Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10)<br>Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                        | Menestra de verduras<br>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)<br>Fruta de temporada | 22                                                                                                                                                       |
| 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                       |



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



ayre

# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

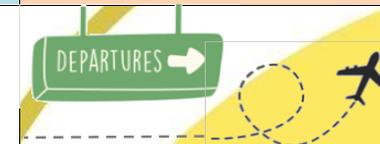
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                             | VIERNES                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                               | 6                                                                                                                                                                                                             | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                                                                         | 8                                                                                                                                                        |
| Coliflor Orly (1,2,4,7,14)<br>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (1,6,7,12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)         | Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada         | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)<br>Fruta de temporada y pan integral                    | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada                                                                    | Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)<br>Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                              | 13                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                                                 | 15                                                                                                                                                       |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | <u>Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)(no brócoli)</u><br>Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)<br>Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                                                                                     | Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7)       |
| 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                              | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                   | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                                                                                | 22                                                                                                                                                       |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)      | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                                      | Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10)<br>Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                        | <u>Menestra de verduras (no brócoli)</u><br>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)<br>Fruta de temporada | 22                                                                                                                                                       |
| 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                              | 27                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                                                 | 29                                                                                                                                                       |



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



ayre

# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

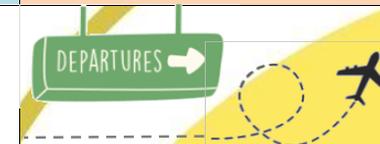
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                          | 6                                                                                                                                                                                                             | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                                                                   | 8                                                                                                                                                        |
| Verduras variadas (no coliflor)<br>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (1,6,7,12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)    | Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada    | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)<br>Fruta de temporada y pan integral                    | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada                                                              | Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)<br>Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                         | 13                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                                           | 15                                                                                                                                                       |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) (no coliflor)<br>Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)<br>Fruta de temporada | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                                                                               | Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7)       |
| 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                         | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                   | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                                                                          | 22                                                                                                                                                       |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)      | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                                 | Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10)<br>Filete de merluza en salsa de pimienta y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                        | Menestra de verduras (no coliflor)<br>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)<br>Fruta de temporada |                                                                                                                                                          |
| 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                         | 27                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                                           | 29                                                                                                                                                       |



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

grupo\_servicatering

ayre

# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

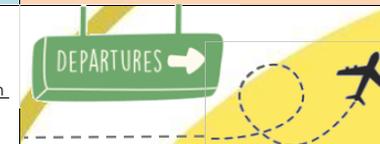
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                                        | 6                                                                                                                                                                                                              | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                        | 8                                                                                                                                                        |
| Coliflor al horno<br>Hamburguesa de ternera <u>esp.sin alergen</u> a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Macarrones a la española ( <u>esp.sin alergen</u> ) (con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br><u>York al horno con ensalada de lechuga y maíz</u><br>Fruta de temporada                                                          | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada   | Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)<br>Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                                       | 13                                                                                                                                                                                                             | 14                                                                                                                | 15                                                                                                                                                       |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br><u>York al horno con ensalada</u><br>Fruta de temporada                                                    | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) ( <u>esp.sin alergen</u> )<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                    | Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7)       |
| 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                                       | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                    | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                               | 22                                                                                                                                                       |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br><u>Tortilla francesa con ensalada de la huerta</u> (3)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)              | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                                               | <u>Espaguetis (esp.sin alergen) a la carbonara</u> (nata, cebollita, bacon) (7)<br>Filete de merluza en salsa de pimienta y tomate (4)<br>Fruta de temporada                                                   | Menestra de verduras<br><u>Hamburguesa de ternera esp.sin alergen con patatas dado</u> (12)<br>Fruta de temporada |                                                                                                                                                          |
| 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                                       | 27                                                                                                                                                                                                             | 28                                                                                                                | 29                                                                                                                                                       |



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



# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga (3)

Postre de soja (6)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre de soja (6)

15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre de soja (6)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                               | JUEVES                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                   | 5                                                                                                                                                | 6                                                                                                                                                                                       | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                      |
| Coliflor al horno<br>Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12)<br>Fruta y bebida de soja (6)      | Macarrones a la española (esp.sin alergenos)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas ECO estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br>York al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada                                                 | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada |
| 11                                                                                                                                                                                  | 12                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                      | 14                                                                                                              |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y bebida de soja (6) | Puré de verduras naturales ECO (12)<br>York al horno con ensalada<br>Fruta de temporada                                                          | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)<br>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                  |
| 18                                                                                                                                                                                  | 19                                                                                                                                               | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                             | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                             |
| Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3)<br>Fruta y bebida de soja (6)                            | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                                       | Espaguetis (esp.sin alergenos) con cebollita y bacon<br>Filete de merluza en salsa de pimienta y tomate (4)<br>Fruta de temporada                                                       | Menestra de verduras<br>Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada    |
| 25                                                                                                                                                                                  | 26                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                      | 28                                                                                                              |



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

grupo\_servicatering

# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga (3)

Postre de soja (6)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre de soja (6)

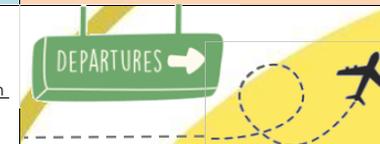
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre de soja (6)

22



| LUNES                                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                               | JUEVES                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                   | 5                                                                                                                                                | 6                                                                                                                                                                                       | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                      |
| Coliflor al horno<br>Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12)<br>Fruta y bebida de soja (6)      | Macarrones a la española (esp.sin alergenos)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas ECO estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br>York al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada                                                 | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada |
| 11                                                                                                                                                                                  | 12                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                                      | 14                                                                                                              |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y bebida de soja (6) | Puré de verduras naturales ECO (12)<br>York al horno con ensalada<br>Fruta de temporada                                                          | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)<br>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                  |
| 18                                                                                                                                                                                  | 19                                                                                                                                               | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                             | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                             |
| Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3)<br>Fruta y bebida de soja (6)                            | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                                       | Espaguetis (esp.sin alergenos) con cebollita y bacon<br>Filete de merluza en salsa de pimienta y tomate (4)<br>Fruta de temporada                                                       | Menestra de verduras<br>Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada    |
| 25                                                                                                                                                                                  | 26                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                                      | 28                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                 |



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



ayre

# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Pollo en salsa con ensalada de lechuga

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Pollo con guarnición de ensalada

Postre **lácteo** (7)

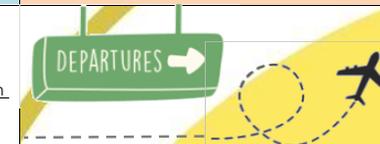
15

Arroz con salsa de tomate casera

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                   | 5                                                                                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                                                               | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                          |
| Coliflor al horno<br>Hamburguesa de ternera <u>esp.sin alergenos a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE)</u> (12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Macarrones a la española ( <u>esp.sin alergenos</u> )(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br><u>York al horno con ensalada de lechuga y maíz</u><br>Fruta de temporada y pan integral                                                            | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada     |
| 11                                                                                                                                                                                  | 12                                                                                                                                                        | 13                                                                                                                                                                                                                              | 14                                                                                                                  |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)   | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br><u>York al horno con ensalada</u><br>Fruta de temporada                                                     | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) ( <u>esp.sin alergenos</u> )<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                      |
| 18                                                                                                                                                                                  | 19                                                                                                                                                        | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                                     | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                 |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br><u>Salchichas de pavo con ensalada de la huerta</u> (6)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)               | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                                                | <u>Espaguetis (esp.sin alergenos) a la carbonara (nata, cebollita, bacon)</u> (7)<br>Filete de merluza en salsa de pimienta y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                                   | Menestra de verduras<br>Hamburguesa de ternera <u>esp.sin alergenos con patatas dado</u> (12)<br>Fruta de temporada |
| 25                                                                                                                                                                                  | 26                                                                                                                                                        | 27                                                                                                                                                                                                                              | 28                                                                                                                  |



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

grupo\_servicatering

# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Pollo en salsa con ensalada de lechuga

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Pollo con guarnición de ensalada

Postre **lácteo** (7)

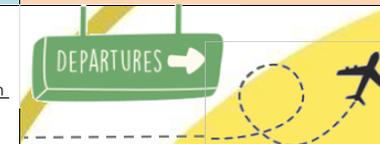
15

Arroz con salsa de tomate casera

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                                        | 6                                                                                                                                                                                                                             | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                        | 8                                                                                                                        |
| Coliflor al horno<br>Hamburguesa de ternera <u>esp.sin alergen</u> a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Macarrones a la española ( <u>esp.sin alergen</u> ) (con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br>York al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada y pan integral                                                                 | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada   | Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)<br>Pollo con guarnición de ensalada<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                                       | 13                                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                | 15                                                                                                                       |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br>York al horno con ensalada<br>Fruta de temporada                                                           | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) ( <u>esp.sin alergen</u> )<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                    | Arroz con salsa de tomate casera<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7)       |
| 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                                       | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                                   | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                               | 22                                                                                                                       |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Salchichas de pavo con ensalada de la huerta (6)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)                    | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                                               | Espaguetis ( <u>esp.sin alergen</u> ) a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (7)<br>Filete de merluza en salsa de pimienta y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                                 | Menestra de verduras<br>Hamburguesa de ternera <u>esp.sin alergen</u> con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada |                                                                                                                          |
| 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                                       | 27                                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                | 29                                                                                                                       |



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

grupo\_servicatering

ayre

# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Pollo en salsa con ensalada de lechuga

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Pollo con guarnición de ensalada

Postre **lácteo** (7)

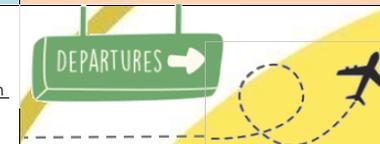
15

Arroz con salsa de tomate casera

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                       | JUEVES                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                                                               | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                           |
| Coliflor al horno<br>Hamburguesa de ternera <u>esp.sin alergen</u> os a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Macarrones a la española ( <u>esp.sin alergen</u> os)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br>York al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada y pan integral                                                                   | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada      |
| 11                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                        | 13                                                                                                                                                                                                                              | 14                                                                                                                   |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)    | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br>York al horno con ensalada<br>Fruta de temporada                                                            | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) ( <u>esp.sin alergen</u> os)<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                       |
| 18                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                        | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                                     | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                  |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Salchichas de pavo con ensalada de la huerta (6)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)                       | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                                                | Espaguetis ( <u>esp.sin alergen</u> os) a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (7)<br>Filete de merluza en salsa de pimienta y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                                 | Menestra de verduras<br>Hamburguesa de ternera <u>esp.sin alergen</u> os con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada |
| 25                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                        | 27                                                                                                                                                                                                                              | 28                                                                                                                   |



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



ayre

# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Pollo en salsa con ensalada de lechuga

Postre **lácteo** (7)

8

Arroz con verduras

Pollo con guarnición de ensalada

Postre **lácteo** (7)

15

Arroz con salsa de tomate casera

Pollo en salsa con ensalada

Postre **lácteo** (7)

22



| LUNES                                                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                              | JUEVES                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                            | 5                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                                                                                      | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                   |
| Coliflor al horno<br>Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Macarrones a la española (esp.sin alergenos)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de pollo a la plancha con ensalada<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br>York al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada y pan integral                                                          | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Pavo al horno con arroz<br>Fruta de temporada        |
| 11                                                                                                                                                                           | 12                                                                                                                                             | 13                                                                                                                                                                                                                     | 14                                                                                                           |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de ternera con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br>York al horno con ensalada<br>Fruta de temporada                                                 | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (esp.sin alergenos)<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada               |
| 18                                                                                                                                                                           | 19                                                                                                                                             | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                            | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                          |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Salchichas de pavo con ensalada de la huerta (6)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)               | Sopa de arroz<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                                                     | Espaguetis (esp.sin alergenos) a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (7)<br>Cinta de lomo en salsa de pimiento y tomate<br>Fruta de temporada y pan integral                                                         | Menestra de verduras<br>Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada |
| 25                                                                                                                                                                           | 26                                                                                                                                             | 27                                                                                                                                                                                                                     | 28                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                              |



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

grupo\_servicatering

# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

Arroz con verduras

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

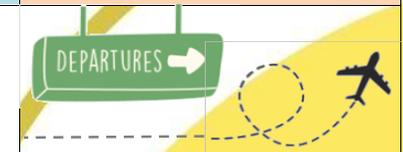
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Pollo en salsa con ensalada

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                                  | 5                                                                                                                                                           | 6                                                                                                                                                                                                                          | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                                                                    |
| <p><u>Coliflor al horno</u></p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (1,6,7,12)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>             | <p>Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)</p> <p><u>Filete de pollo a la plancha con ensalada</u></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)</p> <p><u>York al horno con ensalada de lechuga y maíz</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>                                        | <p>Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)</p> <p><u>Pavo al horno con arroz</u></p> <p>Fruta de temporada</p>                                                   |
| 11                                                                                                                                                                                                 | 12                                                                                                                                                          | 13                                                                                                                                                                                                                         | 14                                                                                                                                                                            |
| <p>Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)</p> <p><u>Filete de ternera con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla)</u></p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p> | <p>Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)</p> <p><u>York al horno con ensalada</u></p> <p>Fruta de temporada</p>                                        | <p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b>) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b>, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> | <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                                 |
| 18                                                                                                                                                                                                 | 19                                                                                                                                                          | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                                | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                                                                           |
| <p>Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de la huerta</u> (3)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>                | <p><u>Sopa de arroz</u></p> <p>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)</p> <p>Fruta de temporada</p>                                            | <p>Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10)</p> <p><u>Cinta de lomo en salsa de pimiento y tomate</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>                                       | <p>Menestra de verduras</p> <p>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| 25                                                                                                                                                                                                 | 26                                                                                                                                                          | 27                                                                                                                                                                                                                         | 28                                                                                                                                                                            |



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



# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

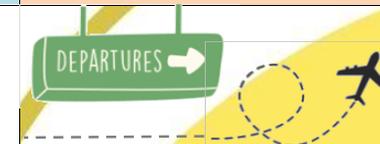
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                 | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                      | 6                                                                                                                                                                                 | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                        |
| Coliflor Orly (1,2,4,7,14)<br>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (1,6,7,12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)            | <u>Macarrones (1,3,6,10) con tomate y orégano</u><br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br><u>Pavo con ensalada de lechuga y maíz</u><br>Fruta de temporada y pan integral                       | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada                                                | Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)<br>Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| 11                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                     | 13                                                                                                                                                                                | 14                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                       |
| Patatas quisadas con verduras (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br><u>Pavo con ensalada</u><br>Fruta de temporada                           | Sopa de ave, puerro, zanahoria con fideos <b>ECO</b> (1,3,6,10)<br><u>Complemento: garbanzos ECO, zanahoria, ave (12)(no carne de cerdo)</u><br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                                                                 | Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7)       |
| 18                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                     | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                       | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                       |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)         | Sopa de pescado con arroz (4)<br><u>Salchichas con patata con pimentón al horno</u><br>Fruta de temporada              | Espaguetis integrales con nata y cebollita (1,3,6,7,10)<br>Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                               | Menestra de verduras<br>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)<br>Fruta de temporada | 22                                                                                                                                                       |
| 25                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                     | 27                                                                                                                                                                                | 28                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                       |



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



# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

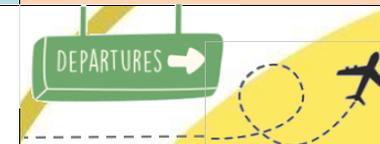
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                          | JUEVES                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                                                  | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                        |
| Coliflor Orly (1,2,4,7,14)<br>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (1,6,7,12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)         | Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)<br>Fruta de temporada y pan integral                                         | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada                                                | Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)<br>Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                      | 13                                                                                                                                                                                                                                 | 14                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                       |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br>Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)<br>Fruta de temporada            | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)<br><u>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b>, zanahoria, morcillo, chorizo (12)(sin carne de pollo)</u><br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                                                                 | Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7)       |
| 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                      | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                                        | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                       |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)      | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                              | Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10)<br>Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                                             | Menestra de verduras<br>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)<br>Fruta de temporada | 22                                                                                                                                                       |
| 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                                                                                                 | 28                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                       |



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



# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

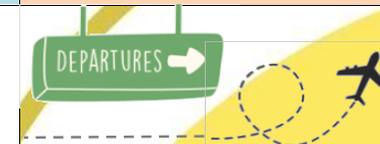
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                             | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                                                     | 8                                                                                                                                                        |
| Coliflor Orly (1,2,4,7,14)<br>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (1,6,7,12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)         | Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Lentejas <b>ECO</b> estofadas (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)<br>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)<br>Fruta de temporada y pan integral                    | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada                                                | Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (4)<br>Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                      | 13                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                       |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimienta verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimienta, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)<br>Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)<br>Fruta de temporada            | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)<br>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)<br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                                                                 | Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7)       |
| 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                      | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                                   | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                       |
| Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)<br>Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)      | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                              | Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10)<br>Filete de merluza en salsa de pimienta y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                                        | Menestra de verduras<br>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)<br>Fruta de temporada | 22                                                                                                                                                       |
| 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                      | 27                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                             | 29                                                                                                                                                       |



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



# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

**Espinacas con patata y bacalao** (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

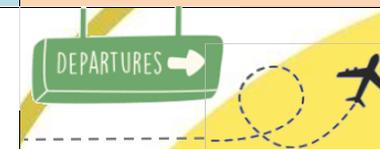
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                           | 6                                                                                                                                                                                | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                                                                           |
| Coliflor Orly (1,2,4,7,14)<br>Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (1,6,7,12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)         | Macarrones a la española (1,3,6,10)(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada     | <u>Verdura variada (no guisantes)</u><br>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)<br>Fruta de temporada y pan integral                          | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada                                                                      |
| 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                          | 13                                                                                                                                                                               | 14                                                                                                                                                                                   |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) (no guisantes)<br>Flamenquín de york y queso con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)<br>Fruta de temporada | Sopa de ave, puerro, zanahoria con fideos <b>ECO</b> (1,3,6,10)<br><u>Complemento: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)(no garbanzos)</u><br>Fruta de temporada y pan integral | Judías verdes con tomate<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                                                                                       |
| 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                          | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                      | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                                                                                  |
| <u>Verdura variada (no guisantes)</u><br>Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)                                               | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                                  | Espaguetis integrales a la carbonara (nata, cebollita, bacon) (1,3,6,7,10)<br>Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral           | <u>Menestra de verduras (no guisantes)</u><br>Albóndigas de ternera al estilo filandés (zanahorias, puerros, tomate y caldo vegetal) con patatas dado (1,6,12)<br>Fruta de temporada |
| 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                          | 27                                                                                                                                                                               | 28                                                                                                                                                                                   |



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

grupo\_servicatering

ayre

# CEIP TIRSO DE MOLINA - MARZO 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**.



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

### 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 |

### VIERNES

1

Verdura variada (no legumbre)

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)

Postre **lácteo** (7)

8

Espinacas con patata y bacalao (4)

Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)

Postre **lácteo** (7)

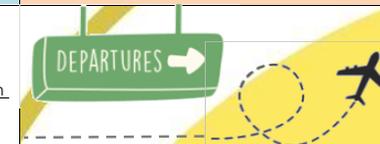
15

Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)

Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)

Postre **lácteo** (7)

22



29

| LUNES                                                                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                                                                                                                                                                                            | 5                                                                                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                           | 7 - Día Mundial del Cereal                                                                                                   | 8                                                                                                                                                  |
| Coliflor Orly (1,2,4,7,14)<br>Hamburguesa de ternera <u>esp.sin alergenos a la plancha con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE)</u> (12)<br>Fruta y <b>leche</b> (7) | Macarrones a la española ( <u>esp.sin alergenos</u> )(con tomate, chorizo y orégano)<br>Filete de merluza al horno con ensalada (4)<br>Fruta de temporada | Verdura variada (no legumbre)<br>York al horno <u>con ensalada de lechuga y maíz</u><br>Fruta de temporada y pan integral                                                                   | Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla)<br>Salmón a la naranja con arroz (4)<br>Fruta de temporada              | Espinacas con patata y bacalao (4)<br>Tortilla de patata y calabacín con guarnición de ensalada (3,12)<br>Postre <b>lácteo</b> (7)                 |
| 11                                                                                                                                                                                           | 12                                                                                                                                                        | 13                                                                                                                                                                                          | 14                                                                                                                           | 15                                                                                                                                                 |
| Patatas guisadas con magro (12)(zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo)<br>Filete de palometa con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (4)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)            | Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) (no legumbre)<br>York al horno <u>con ensalada</u><br>Fruta de temporada                                       | Sopa de ave, puerro, zanahoria con fideos <b>ECO</b> ( <u>esp.sin alergenos</u> )<br>Complemento: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)(no garbanzos)<br>Fruta de temporada y pan integral | Verdura variada (no legumbre)<br>Ragout de pavo guisado con patatas dado (12)<br>Fruta de temporada                          | Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3)<br>Filete de limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)<br>Postre <b>lácteo</b> (7) |
| 18                                                                                                                                                                                           | 19                                                                                                                                                        | 20 - ¡Bienvenida Primavera!                                                                                                                                                                 | 21 - JORNADA GASTRONÓMICA FILANDESA                                                                                          | 22                                                                                                                                                 |
| Verdura variada (no legumbre)<br>Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3)<br>Fruta y <b>leche</b> (7)                                                                                 | Sopa de pescado con arroz (4)<br>Lacón a la Gallega (12)(patata y pimentón al horno)<br>Fruta de temporada                                                | Espaguetis ( <u>esp.sin alergenos</u> ) a la carbonara (nata, cebollita)<br>Filete de merluza en salsa de pimiento y tomate (4)<br>Fruta de temporada y pan integral                        | Verdura variada (no legumbre)<br>Hamburguesa de ternera <u>esp.sin alergenos con patatas dado</u> (12)<br>Fruta de temporada |                                                                                                                                                    |
| 25                                                                                                                                                                                           | 26                                                                                                                                                        | 27                                                                                                                                                                                          | 28                                                                                                                           | 29                                                                                                                                                 |



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

grupo\_servicatering