

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES													
1 - Día Mundial del café		2		3		4 - Día Mundial de la Empanada													
Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Revuelto con embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada 		Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4) Fruta de temporada y pan integral		Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada		Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)  Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)													
kcal 756	Líp 19,0	Prot 43,7	HdC 103	kcal 655	Líp 14,3	Prot 26,4	HdC 105	kcal 784	Líp 29,1	Prot 48,5	HdC 82	kcal 680	Líp 40,6	Prot 31,8	HdC 47				
7		8 - Día Internacional del Pulpo		9		10 - Día de la Salud Mental		11 - Día Mundial del Huevo											
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche (7)		Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)  Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10) Fruta de temporada		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral		Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada 		Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, cijos y perejil)  Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12) Postre lácteo (7)											
kcal 674	Líp 28,1	Prot 43,8	HdC 61	kcal 691	Líp 26,4	Prot 36,3	HdC 77	kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	kcal 789	Líp 32,3	Prot 20,8	HdC 104	kcal 614	Líp 17,0	Prot 38,1	HdC 77
14		15 - Día del Lavado de Manos		16 - Día Mundial del Pan		17		18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza											
Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)		Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7)  Fruta de temporada		Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)  Fruta de temporada y pan integral		Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada		Puré de calabacín y puerros (12)  Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre lácteo (7)											
kcal 787	Líp 25,9	Prot 34,2	HdC 104	kcal 667	Líp 18,9	Prot 27,9	HdC 96	kcal 697	Líp 26,4	Prot 28,9	HdC 86	kcal 770,8	Líp 24,1	Prot 32,5	HdC 106	kcal 709	Líp 37,9	Prot 50,0	HdC 42
21 - Día de la Manzana		22		23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves		24		25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO											
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Revuelto de huevos con lechuga (3) Fruta y leche (7)		Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta de temporada y pan integral		Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Filete de abadejo a la romana (1,3,4,6,10) con ensalada Fruta de temporada		Menestra de verduras  Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espagueti (1,3,6,10,12) Postre lácteo (7)											
kcal 653	Líp 22,7	Prot 34,9	HdC 77	kcal 692	Líp 16,3	Prot 33,7	HdC 102	kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	kcal 719	Líp 29,1	Prot 39,1	HdC 75	kcal 738	Líp 38,1	Prot 27,7	HdC 71
28 - Día del Judo		29 - Día Internacional del Gato		30		31 - Día Mundial del Arroz		     											
Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano  Fruta y leche (7)		Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10)  Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruta de temporada		Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral		Brócoli rehogado  Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada													
kcal 695	Líp 17,7	Prot 37,2	HdC 97	kcal 720	Líp 27,8	Prot 47,0	HdC 70	kcal 627	Líp 16,6	Prot 21,6	HdC 98	kcal 707	Líp 29,7	Prot 37,1	HdC 73				

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin frutos secos

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Revuelto con embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada	Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Cinta de lomo al horno c/ens. Lechuga y maíz Postre lácteo (7)
LUNES				
7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6) Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Merluza a la andaluza con ensalada (con harina de maíz,4)	Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil) Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12) Postre lácteo (7)
14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza
Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre lácteo (7)
21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Revuelto de huevos con lechuga (3) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Limanda a la andaluza (harina de maíz,4) con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12) Postre lácteo (7)
28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz	
Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Macarrones ECO con salsa de tomate casera(1,3,4,6,10) Merluza a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin frutos secos ni sésamo

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Revuelto con embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada	Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimiento negro, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Cinta de lomo al horno c/ens. Lechuga y maíz Postre lácteo (7)
LUNES				
7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6) Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Merluza a la andaluza con ensalada (con harina de maíz,4) Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil) Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12) Postre lácteo (7)
14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza
Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre lácteo (7)
21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Revuelto de huevos con lechuga (3) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Limanda a la andaluza (harina de maíz,4) con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12) Postre lácteo (7)
28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz	
Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Macarrones ECO con salsa de tomate casera(1,3,4,6,10) Merluza a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin gluten

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada		
	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Revuelto con embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada 	Espaguetis sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano). Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (harina de maíz,4)	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)  Cinta de lomo al horno c/ens. Lechuga y maíz Postre lácteo (7)		
LUNES	7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental		
	7	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)  Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta sin alérgenos (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Merluza a la andaluza con ensalada (con harina de maíz,4)  Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil)  Hamburguesa caseras sin alérgenos con ens. de lechuga y maíz Postre lácteo (7)	
	14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17		
	14	Pasta especial sin alérgenos con pollo Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7)  Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)  Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza Puré de calabacín y puerros (12)  Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre lácteo (7)
	21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24		
	21 - Día de la Manzana	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Revuelto de huevos con lechuga (3)  Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada 	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Limanda a la andaluza (harina de maíz,4) con ensalada Fruta de temporada	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO Menestra de verduras  Hamburguesa especial sin alérgenos en salsa de tomate y perejil con pasta sin alérgenos Postre lácteo (7)
	28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz		
	28 - Día del Judo	Sopa de picadillo (fideos sin alérgenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo). (3)  Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Espaguetis esp. sin alérgenos con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4)  Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin gluten ni lactosa

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada	
	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Revuelto con embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada 	Espaguetis sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano). Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (harina de maíz,4)	Arroz Milanesa sin queso (caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)  Cinta de lomo al horno c/ens. Lechuga y maíz Postre de soja (6,8)	
LUNES	7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	
	7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	
	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche sin lactosa/bebida de soja	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)  Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta sin alérgenos (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Merluza a la andaluza con ensalada (con harina de maíz,4)  Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil)  Hamburguesa caseras sin alérgenos con ens. de lechuga y maíz Postre de soja (6,8)
14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza	
	14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	
	Pasta especial sin alérgenos con pollo Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche sin lactosa/bebida de soja	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos y ensalada (3) 	Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con patatas (12) 	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12)  Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre de soja (6,8)
21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO	
	21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	
	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Revuelto de huevos con lechuga (3) Fruta y leche sin lactosa/bebida de soja	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) 	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Limanda a la andaluza (harina de maíz,4) con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras  Hamburguesa especial sin alérgenos en salsa de tomate y perejil con pasta sin alérgenos Postre de soja (6,8)
28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz		
	28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz	
	Sopa de picadillo (fideos sin alérgenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo). (3)  Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y leche sin lactosa/bebida de soja	Espaguetis esp. sin alérgenos con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4) 	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada	Brócoli rehogado  Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin gluten ni lactosa, proteína de la leche, ni soja

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES

7

Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)
Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)
Fruta de temporada

14

Pasta especial sin alérgenos con pollo
Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)
Fruta de temporada

21 - Día de la Manzana

Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)
Revuelto de huevos con lechuga (3)
Fruta de temporada

28 - Día del Judo

Sopa de picadillo (fideos sin alérgenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (3)
Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano
Fruta de temporada

MARTES

1 - Día Mundial del café

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)
Revuelto de huevos y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)
Fruta de temporada

8 - Día Internacional del Pulpo

Judías verdes rehogadas con cebollita
Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con **pasta sin alérgenos** (4)
Fruta de temporada

15 - Día del Lavado de Manos

Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)
Huevos revueltos y ensalada (3)
Fruta de temporada

22

Arroz con salsa de tomate casera
Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)
Fruta de temporada

29 - Día Internacional del Gato

Espaguetis esp. sin alérgenos con salsa de tomate casera
Merluza a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4)
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

2

Espaguetis sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)
Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (harina de maíz,4)
Fruta de temporada

9

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos)
Complemento del cocido: **garbanzos ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta de temporada

16 - Día Mundial del Pan

Brócoli rehogado con cebollita
Ragout de ternera en salsa con patatas (12)
Fruta de temporada

23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos)
Complemento del cocido: **garbanzos ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta de temporada

30

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)
Tortilla de patata con lechuga (3,12)
Fruta de temporada

JUEVES

3

Arroz Milanesa sin queso (caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite)
Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimiento negro, aceite) con patatitas dado (12)
Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)
Merluza a la andaluza con ensalada (con harina de maíz,4)
Fruta de temporada

17

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, sin pavo)
Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)
Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)
Limanda a la andaluza (harina de maíz,4) con **ensalada**
Fruta de temporada

31 - Día Mundial del Arroz

Brócoli rehogado
Pollo asado con guarnición de arroz al laurel
Fruta de temporada

VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)
Cinta de lomo al horno c/ens. Lechuga y maíz
Fruta de temporada

11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil)
Hamburguesa caseras sin alérgenos con ens. de lechuga y maíz
Fruta de temporada

18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)
Filete de pollo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras
Hamburguesa especial sin alérgenos en salsa de tomate y perejil con pasta sin alérgenos
Fruta de temporada



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin huevo

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Pavo al horno y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta de temporada	Espaguetis sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (harina de maíz,4) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Cinta de lomo al horno c/ens. Lechuga y maíz Postre lácteo (7)
LUNES	7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental
	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Chuletita de pavo con lechuga Fruta y leche (7)	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6) Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta sin alérgenos (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Merluza a la andaluza con ensalada (con harina de maíz,4) Fruta de temporada
	14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17
	Pasta especial sin alérgenos con pollo Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Filete de pollo al horno y ensalada Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada
	21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24
	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Chuleta de pavo con lechuga Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Limanda a la andaluza (harina de maíz,4) con ensalada Fruta de temporada
	28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz
	Sopa de picadillo sin huevo (fideos sin alérgenos, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Espaguetis esp. sin alérgenos con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) York al horno con lechuga Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin huevo, marisco ni champiñones

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Pavo al horno y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta de temporada	Espaguetis sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (harina de maíz,4) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Cinta de lomo al horno c/ens. Lechuga y maíz Postre lácteo (7)
LUNES				
7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Chuletita de pavo con lechuga Fruta y leche (7)	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6) Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta sin alérgenos (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Merluza a la andaluza con ensalada (con harina de maíz,4)	Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil) Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12) Postre lácteo (7)
14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza
Pasta especial sin alérgenos con pollo Lomo fresco con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) Fruta y leche (7)	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Filete de pollo al horno y ensalada Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre lácteo (7)
21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Chuleta de pavo con lechuga Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Limanda a la andaluza (harina de maíz,4) con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis esp. Sin alérgenos (1,6) Postre lácteo (7)
28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz	
Sopa de picadillo sin huevo (fideos sin alérgenos, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Espaguetis esp. sin alérgenos con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) York al horno con lechuga Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin huevo, marisco ni frutos secos

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES

7

Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)

Chuletita de pavo con lechuga

Fruta y **leche (7)**

14

Pasta especial sin alérgenos con pollo

Lomo fresco con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento)

Fruta y **leche (7)**

21 - Día de la Manzana

Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

Chuleta de pavo con lechuga

Fruta y **leche (7)**

28 - Día del Judo

Sopa de picadillo sin huevo (fideos sin alérgenos, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo)

Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

Fruta y **leche (7)**

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

MARTES

1 - Día Mundial del café

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Pavo al horno y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

Fruta de temporada

8 - Día Internacional del Pulpo

Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta sin alérgenos (4)

Fruta de temporada

15 - Día del Lavado de Manos

Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)

Filete de pollo al horno y ensalada

Fruta de temporada

22

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada

29 - Día Internacional del Gato

Espaguetis esp. sin alérgenos con salsa de tomate casera

Merluza a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4)

Fruta de temporada

MIÉRCOLES

2

Espaguetis sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)

Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (harina de maíz,4)

Fruta de temporada y pan integral

9

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (fideos sin alérgenos)

Complemento del cocido: **garbanzos ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)

Fruta de temporada y pan integral

16 - Día Mundial del Pan

Brócoli rehogado con cebollita

Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)

Fruta de temporada y pan integral

23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (fideos sin alérgenos)

Complemento del cocido: **garbanzos ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)

Fruta de temporada y pan integral

30

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

York al horno con lechuga

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12)

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Merluza a la andaluza con ensalada (con harina de maíz,4)

Fruta de temporada

17

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embudido de pavo) (6)

Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)

Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)

Limanda a la andaluza (harina de maíz,4) con ensalada

Fruta de temporada

31 - Día Mundial del Arroz

Brócoli rehogado

Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada

VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)

Cinta de lomo al horno c/ens. Lechuga y maíz

Postre **lácteo (7)**

11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil)

Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12)

Postre **lácteo (7)**

18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)

Filete de pollo a la plancha con ensalada

Postre **lácteo (7)**

25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras

Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis esp. Sin alérgenos (1,6)

Postre **lácteo (7)**



CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin huevo ni pescado

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada	
	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Pavo al horno y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta de temporada	Espaguetis sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (6) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Cinta de lomo al horno c/ens. Lechuga y maíz Postre lácteo (7)	
LUNES	7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	
	7	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6) Filete de ternera al horno con pasta sin alérgenos (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Carne en salsa con ensalada Fruta de temporada	11 - Día Mundial del Huevo Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil) Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12) Postre lácteo (7)
	14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	
	14	Pasta especial sin alérgenos con pollo Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Filete de pollo al horno y ensalada Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embudido de pavo) (6) Salchichas de pavo con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (6) Fruta de temporada
	21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	
	21 - Día de la Manzana	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Chuleta de pavo con lechuga Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Pollo en salsa con ensalada Fruta de temporada
	28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz	
	28 - Día del Judo	Sopa de picadillo sin huevo (fideos sin alérgenos, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Espaguetis esp. sin alérgenos con salsa de tomate casera Salchichas de pavo con guisantes (6) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) York al horno con lechuga Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...



CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin pescado

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Revuelto con embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada	Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (6) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Cinta de lomo al horno c/ens. Lechuga y maíz Postre lácteo (7)
LUNES				
7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6) Filetete de ternera al horno con pasta integral (1,3,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Carne en salsa con ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil) Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12) Postre lácteo (7)
14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza
Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Lomo de cerdo con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) Fruta y leche (7)	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salchichas de pavo con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (6) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre lácteo (7)
21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Revuelto de huevos con lechuga (3) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Pollo en salsa con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12) Postre lácteo (7)
28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz	
Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Salchichas de pavo con guisantes (6) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...



CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin carne de cerdo

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Revuelto con embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada	Macarrones ECO con tomate (tomate, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)
14	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo
Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	Judías verdes rehogadas con cebollita sin carne (6) Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido especial: garbanzos ECO , zanahoria, ave (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil) Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12) Postre lácteo (7)
21 - Día de la Manzana	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Revuelto de huevos con lechuga (3) Fruta y leche (7)	Alubias blancas ECO (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (sin chorizo, 12) Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre lácteo (7)
28 - Día del Judo	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO
Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Pollo al horno c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido especial: garbanzos ECO , zanahoria, ave (12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Filete de abadejo a la romana (1,3,4,6,10) con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12) Postre lácteo (7)
29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz		
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...	Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin judías blancas

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Revuelto con embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada	Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)
LUNES				
7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6) Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil) Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12) Postre lácteo (7)
14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza
Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	Crema de zanahoria y patata (12) Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre lácteo (7)
21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Revuelto de huevos con lechuga (3) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Filete de abadejo a la romana (1,3,4,6,10) con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12) Postre lácteo (7)
28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz	
Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñar con AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin garbanzos, lentejas ni guisantes

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Revuelto con embudido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada 	Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)  Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)
LUNES	7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental
Acelgas rehogadas Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)  Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: zanahoria, ave, marcillo, chorizo (no garbanzos, 12) Fruta de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)  Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil)  Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12) Postre lácteo (7)
14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza
Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	Crema de zanahoria y patata (12) Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7)  Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebollita  Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embudido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12)  Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre lácteo (7)
21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO
Espinacas rehogadas con ajito y cebolla  Revuelto de huevos con lechuga (3) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: zanahoria, ave, chorizo (no garbanzos, 12) Fruta de temporada y pan integral 	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Filete de abadejo a la romana (1,3,4,6,10) con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras  Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12) Postre lácteo (7)
28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz	
Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñar con AOVE y orégano Fruta y leche (7) 	Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10)  Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin legumbre, gallo ni lenguado

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
	<u>Espinacas rehogadas</u> Revuelto con embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada 	<u>Macarrones ECO</u> con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)  Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)
LUNES	7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental
<u>Acelgas rehogadas</u> Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	<u>Coliflor rehogada con cebollita</u>  Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (no garbanzos, 12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) <u>Merluza a la andaluza con ensalada (con harina de maíz,4)</u>  Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil)  Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12) Postre lácteo (7)
14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza
<u>Fideuá a la cazuela</u> (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	<u>Crema de zanahoria y patata (12)</u> Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7) Fruta de temporada 	Brócoli rehogado con cebollita  Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12)  Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre lácteo (7)
21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO
<u>Espinacas rehogadas con ajito y cebolla</u>  Revuelto de huevos con lechuga (3) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera <u>Merluza en salsa verde</u> (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (no garbanzos, 12)</u> Fruta de temporada y pan integral 	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) <u>Limanda a la andaluza (harina de maíz,4) con ensalada</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras  Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12) Postre lácteo (7)
28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz	
Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñar con AOVE y orégano Fruta y leche (7) 	<u>Macarrones ECO</u> con salsa de tomate casera (1,3,6,10)  <u>Merluza a la andaluza con ensalada (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada	<u>Acelgas rehogadas con cebollita</u> Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado  Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2024

Menú sin gallo ni lenguado

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Revuelto con embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada	Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4) Fruta de temporada y pan integral	Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)
LUNES				
7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6) Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) (cebolla, zanahoria, ajitos y perejil) Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12) Postre lácteo (7)
14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza
Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre lácteo (7)
21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Revuelto de huevos con lechuga (3) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Filete de abadejo a la romana (1,3,4,6,10) con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12) Postre lácteo (7)
28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz	
Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñar con AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...