

CEIP TIRSO DE MOLINA - NOVIEMBRE 2024

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con ensalada (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	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano 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
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Torilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12) 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 709,33 Líp 37,9 Prot 50,0 HdC 42
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Sepia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) 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 737 Líp 38,1 Prot 27,7 HdC 71	kcal 719 Líp 29,1 Prot 39,1 HdC 75
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6) Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Macarrones ECO con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Postre lácteo (7)
kcal 627 Líp 16,6 Prot 21,6 HdC 98	kcal 720 Líp 27,8 Prot 47,0 HdC 70	kcal 695 Líp 17,7 Prot 37,2 HdC 97	kcal 707 Líp 29,7 Prot 37,1 HdC 73	kcal 737,97 Líp 38,1 Prot 27,7 HdC 71

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin frutos secos

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria</u> (3) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (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	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly al horno Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12) Postre lácteo (7)
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) <u>Pescado a la andaluza con lechuga (harina de maíz,4)</u> Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6) Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Macarrones ECO con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Postre lácteo (7)

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 - NOVIEMBRE 2024








Menú sin frutos secos ni sésamo

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

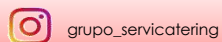
DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria</u> (3) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (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 	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Postre lácteo (7) 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly al horno Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada 	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12) Postre lácteo (7)
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) <u>Pescado a la andaluza con lechuga (harina de maíz,4)</u> Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada 	Puré de verduras (12)  Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)  Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Macarrones ECO con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita  Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Postre lácteo (7)

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin gluten

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








DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria</u> (3)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen^{os})</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Spaguettis esp. Sin alergen^{os} carbonara</u> (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7)</p> <p>Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p><u>Coliflor al horno</u></p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Pasta esp. Sin alergen^{os} a la cazuela</u> (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</p> <p>Filete de Limanda a la Andaluza con <u>ensalada</u> (harina de maíz,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)</p> <p><u>Albóndigas esp. Sin alergen^{os} de ternera en salsa de tomate casera</u> (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p><u>Macarrones esp. Sin alergen^{os} con salsa de tomate frito casera</u> (tomate, cebolla, ajo, sal)</p> <p><u>Pescado a la andaluza con lechuga</u> (harina de maíz,4)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen^{os})</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatitas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Macarrones esp. Sin alergen^{os} con salsa de tomate casera y chorizo</u></p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p><u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen^{os} en salsa con puré de patata casero</u></p> <p>Postre lácteo (7)</p> 

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 - NOVIEMBRE 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	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria</u> (3)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen^{os})</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Spaguettis esp. Sin alergen^{os} con tomate y bacon</u> (tomate, bacon, cebolla, pimienta negra) (6)</p> <p>Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Postre de soja (6,8)</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p><u>Coliflor al horno</u></p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Pasta esp. Sin alergen^{os} a la cazuela</u> (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</p> <p><u>Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada</u> (harina de maíz,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)</p> <p><u>Albóndigas esp. Sin alergen^{os} de ternera en salsa de tomate casera</u> (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (12)</p> <p>Postre de soja (6,8)</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p><u>Macarrones esp. Sin alergen^{os} con salsa de tomate frito casera</u> (tomate, cebolla, ajo, sal)</p> <p><u>Pescado a la andaluza con lechuga</u> (harina de maíz,4)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen^{os})</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)</p> <p>Postre de soja (6,8)</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Huevos revueltos y gajos de tomate aliñados</u> con AOVE y orégano (3)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatitas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Macarrones esp. Sin alergen^{os} con salsa de tomate casera y chorizo</u></p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p><u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen^{os} en salsa con puré de patata casero</u> (bebida de soja,6,12)</p> <p>Postre de soja (6,8)</p> 

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin gluten, lactosa 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	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria</u> (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen^{os})</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Spaguettis esp. Sin alergen^{os} con tomate</u> (tomate, cebolla, pimienta negra)</p> <p>Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p><u>Coliflor al horno</u></p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Pasta esp. Sin alergen^{os} a la cazuela</u> (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</p> <p><u>Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada</u> (harina de maíz,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)</p> <p><u>Albóndigas esp. Sin alergen^{os} de ternera en salsa de tomate casera</u> (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p><u>Macarrones esp. Sin alergen^{os} con salsa de tomate frito casera</u> (tomate, cebolla, ajo, sal)</p> <p><u>Pescado a la andaluza con lechuga</u> (harina de maíz,4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen^{os})</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)</p> <p>Fruta de temporada</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Huevos revueltos y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Arroz dos delicias</u> (maíz, zanahoria)</p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatitas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Macarrones esp. Sin alergen^{os} con salsa de tomate casera y chorizo</u></p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p><u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen^{os} en salsa con patatas al vapor</u> (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin huevo

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Pavo a la plancha con ensalada de maíz y zanahoria</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenós)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p>Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Spaguettis esp. Sin alergenós carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra)</u> (6,7)</p> <p>Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p><u>Coliflor al horno</u></p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p><u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de zanahoria y maíz</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Pasta esp. Sin alergenós a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</u></p> <p>Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p><u>Macarrones esp. Sin alergenós con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal)</u></p> <p><u>Pescado a la andaluza con lechuga (harina de maíz,4)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenós)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>York al horno y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatitas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Macarrones esp. Sin alergenós con salsa de tomate casera y chorizo</u></p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin huevo, marisco ni champiñones

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales










GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Pavo a la plancha con ensalada de maíz y zanahoria</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenós)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p>Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Spaguetis esp. Sin alergenós carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra)</u> (6,7)</p> <p>Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p><u>Coliflor al horno</u></p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p><u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de zanahoria y maíz</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Pasta esp. Sin alergenós a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</u></p> <p>Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p><u>Macarrones esp. Sin alergenós con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal)</u></p> <p><u>Pescado a la andaluza con lechuga (harina de maíz,4)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenós)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Pollo en salsa con arroz blanco al laurel</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>York al horno y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatitas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Macarrones esp. Sin alergenós con salsa de tomate casera y chorizo</u></p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin huevo, frutos secos ni marisco

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


DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Pavo a la plancha con ensalada de maíz y zanahoria</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p>Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Spaguettis esp. Sin alergenios carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra)</u> (6,7)</p> <p>Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p><u>Coliflor al horno</u></p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p><u>Salchichas de pavo (6) con ensalada de zanahoria y maíz</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Pasta esp. Sin alergenios a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</u></p> <p>Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p><u>Macarrones esp. Sin alergenios con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal)</u></p> <p><u>Pescado a la andaluza con lechuga (harina de maíz,4)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Pollo en salsa con arroz blanco al laurel</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>York al horno y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatitas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Macarrones esp. Sin alergenios con salsa de tomate casera y chorizo</u></p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin huevo ni pescado

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales










GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Taquitos de ternera en salsa con chips de calabacín caseros</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p>Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Spaguettis esp. Sin alergenios carbonara (nata, bacon, cebolla, pimiento neoral) (6,7)</p> <p>Filete de pollo en salsa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p>Coliflor al horno</p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Salchichas de pavo (6) y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Salchichas de pavo (6) con ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Pasta esp. Sin alergenios a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</p> <p>Filetito de pavo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p>Macarrones esp. Sin alergenios con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal)</p> <p>York al horno con lechuga</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Pollo en salsa con arroz blanco al laurel</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>York al horno y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Filete de ternera con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatitas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones esp. Sin alergenios con salsa de tomate casera y chorizo</p> <p>Tortilla francesa con queso con ensalada de zanahoria y maíz (3,7)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin cerdo

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL








Productos con DOP

VIERNES

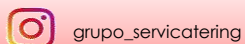


FESTIVO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, sin carne (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p>Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Spaguettis ECO con nata (nata, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)</p> <p>Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p>Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14)</p> <p>Pavo a la plancha con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)</p> <p>Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p>Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10)</p> <p>Sepia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Patatas con verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, sin carne (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10)</p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 

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 - NOVIEMBRE 2024








Menú sin judías blancas

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (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 	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Postre lácteo (7) 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Verduras rehogadas con ajito y cebolla Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada 	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12) Postre lácteo (7)
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Sepia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada 	Puré de verduras (12)  Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)  Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Macarrones ECO con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita  Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Postre lácteo (7)

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin garbanzos, lentejas ni guisantes

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Verduras variada salteada Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, maíz, chorizo, sin garbanzos (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12) Postre lácteo (7)
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Sépia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, puerro, chorizo, sin garbanzos (12)</u> Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Verdura variada Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6) Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Macarrones ECO con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Verduritas variadas Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Postre lácteo (7)

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin legumbres, gallo ni lenguado

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Verduras variada salteada Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12) Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras (12) Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	spaguettis esp. Sin alergenos con nata (nata, cebolla, pimienta negra) (7) Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Verduritas rehogadas con ajito y cebolla Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Pasta esp. Sin alergenos a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas esp. Sin alergenos de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (12) Postre lácteo (7)
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones esp. Sin alergenos con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Pescado a la andaluza con lechuga (harina de maíz,4) Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Fritura de verduras variadas Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Verdura variada Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz dos delicias (maíz, zanahoria) Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado esp. Sin alergenos con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Macarrones esp. Sin alergenos con salsa de tomate casera y chorizo Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Verduritas variadas Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Postre lácteo (7)

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin gallo ni lenguado

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (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	Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12) Postre lácteo (7)
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Sepia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6) Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Macarrones ECO con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Postre lácteo (7)

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin pescado

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA








Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p><u>Taquitos de ternera en salsa con chips de calabacín caseros</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p>Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Spaguetis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)</p> <p><u>Pollo en salsa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u></p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p><u>Coliflor al horno</u></p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p><u>Salchichas de pavo (6) y ensalada</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)</p> <p><u>Filetito de pavo al horno con ensalada</u></p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa de tomate casera (aceite, cebolla, ajo, tomate) c/patatitas fritas (1,6,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p>Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10)</p> <p><u>York al horno con lechuga</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p><u>Pollo en salsa con arroz blanco al laurel</u></p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p><u>Filete de ternera con ensalada</u></p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones ECO con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)</p> <p><u>Tortilla francesa con queso con ensalada de zanahoria y maíz (3,7)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 

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