

# CEIP TIRSO DE MOLINA - DICIEMBRE 2024

## DECLARACIÓN DE ALERGENOS

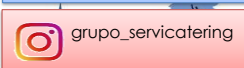
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos Ácidos	Miel	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos	Cáscara de nueces



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dadas (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
kcal 712   Líp 27,2   Prot 16,1   HdC 101	kcal 621   Líp 30,7   Prot 35,3   HdC 51	kcal 656   Líp 21,9   Prot 22,1   HdC 93	kcal 601   Líp 14,4   Prot 32,0   HdC 86	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Croquetas de jamón con lechuga (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatas (12) Fruta de temporada	<b>Espaguetis ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	<b>Judías blancas ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Postre <b>lácteo (7)</b>
kcal 733   Líp 30,5   Prot 43,5   HdC 71	kcal 680   Líp 26,0   Prot 24,7   HdC 87	kcal 636   Líp 21,0   Prot 29,9   HdC 82	kcal 627   Líp 19,4   Prot 21,9   HdC 91	kcal 662   Líp 23,5   Prot 44,9   HdC 68
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) Huevos revueltos con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) Limanda a la andaluza con arroz integral (1,4) Fruta de temporada	Lacitos tricolor con tomate y queso (1,3,6,7,10) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) <b>Bebedino (1,7,8,11)</b>
kcal 551   Líp 20,5   Prot 33,6   HdC 58	kcal 511   Líp 22,8   Prot 29,6   HdC 47	kcal 656   Líp 21,9   Prot 22,1   HdC 93	kcal 644   Líp 21,0   Prot 33,5   HdC 80	kcal 757   Líp 21,4   Prot 31,0   HdC 110

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin frutos secos

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

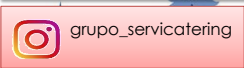
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos  
 cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>York al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<b>Espaguetis ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) Huevos revueltos con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) <u>Limanda a la andaluza con arroz integral</u> (harina de maíz, 4) Fruta de temporada	Lacitos tricolor con tomate y queso (1,3,6,7,10) <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alérgenos a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso</u> Postre de <b>vainilla (6)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin frutos secos ni sésamo

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

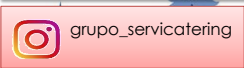
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Crotáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ajo Mostaza Sésamo Sififitos Allergenos Malvaras cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>York al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<b>Espaguetis ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) Huevos revueltos con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) <u>Limanda a la andaluza con arroz integral</u> (harina de maíz, 4) Fruta de temporada	Lacitos tricolor con tomate y queso (1,3,6,7,10) <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen</u> a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso Postre de <b>vainilla (6)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin gluten

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

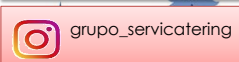
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mariscos Sésamo Sififhos Altramuces Moluscos cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen <sup>os</sup> ). Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>York al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<u>Pasta especial sin alergen<sup>os</sup> aglio e olio (ajo, perejil)</u> Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) Huevos revueltos con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen <sup>os</sup> ). Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de verduras (12) <u>Limanda a la andaluza con arroz integral (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada	Pasta especial sin alergen <sup>os</sup> con tomate y queso (7) <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen<sup>os</sup> a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (7)</u> Postre de <b>vainilla (6)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin gluten ni proteína de la leche

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

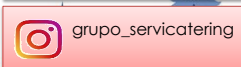
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sififhos Allergenos Malvazos cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen <sup>os</sup> ). Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>York al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<u>Pasta especial sin alergen<sup>os</sup> aglio e olio (ajo, perejil)</u> Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Postre <b>de soja (6,8)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) <u>Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen <sup>os</sup> ). Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de verduras (12) <u>Limanda a la andaluza con arroz integral (harina de maíz)</u> Fruta de temporada	Pasta especial sin alergen <sup>os</sup> con tomate <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen<sup>os</sup> a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana</u> Postre de <b>vainilla (6)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

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

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

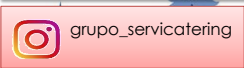
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sifites Allergenos Malasas cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún claro con ensalada (3,4) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen <sup>os</sup> ). Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>York al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<u>Pasta especial sin alergen<sup>os</sup> aglio e olio (ajo, perejil)</u> Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Fruta de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) <u>Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz</u> (3) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen <sup>os</sup> ). Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de verduras (12) <u>Limanda a la andaluza con arroz integral</u> (harina de maíz, 4) Fruta de temporada	Pasta especial sin alergen <sup>os</sup> con tomate <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen<sup>os</sup> a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana</u> Fruta de temporada

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin huevo

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

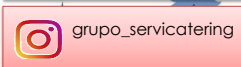
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos  
 cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen <sup>os</sup> ). Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>York al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<u>Pasta especial sin alergen<sup>os</sup> aglio e olio (ajo, perejil)</u> Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) <u>Salchichas de pavo y ens. zanahoria y maíz (6)</u> Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) <u>Lacón al horno con ensalada lechuga y maíz</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen <sup>os</sup> ). Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) <u>Limanda a la andaluza con arroz integral (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada	<u>Pasta especial sin alergen<sup>os</sup> con tomate y queso (7)</u> Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) <b>Bebedino (1,7,8,11)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin huevo, marisco ni champiñones

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

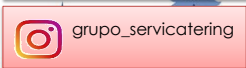
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Marfaca Sésamo Sifitos Allergenos Malacac



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen@s)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>York al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<u>Pasta especial sin alergen@s aglio e olio (ajo, perejil)</u> Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) <u>Salchichas de pavo y ens. zanahoria y maíz (6)</u> Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) <u>Lomo adobado al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (12)</u> Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
<u>Patatas guisadas con verduras (zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (12)</u> <u>Lacón al horno con ensalada lechuga y maíz</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen@s)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) <u>Limanda a la andaluza con arroz integral (harina de maíz, 4)</u> Fruta de temporada	<u>Pasta especial sin alergen@s con tomate y queso (7)</u> Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) <b>Bebedino (1,7,8,11)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin huevo, frutos secos ni marisco

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

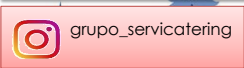
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ajo Marfaca Sésamo Sifitos Allergenos Malvas cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen@s)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>York al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<u>Pasta especial sin alergen@s aglio e olio (ajo, perejil)</u> Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) <u>Salchichas de pavo y ens. zanahoria y maíz (6)</u> Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) <u>Lomo adobado al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (12)</u> Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
<u>Patatas guisadas con verduras (zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (12)</u> <u>Lacón al horno con ensalada lechuga y maíz</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen@s)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) <u>Limanda a la andaluza con arroz integral (harina de maíz, 4)</u> Fruta de temporada	<u>Pasta especial sin alergen@s con tomate y queso (7)</u> <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen@s a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (7)</u> Postre de vainilla (6)

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin huevo ni pescado

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos  
 cáscara



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

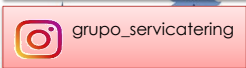
GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Filetito de ternera al horno con ensalada Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Filetito de pollo con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen@s). Complemento del cocido: garbanzo ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) York al horno con ensalada de lechuga Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	Pasta especial sin alergen@s aglio e olio (ajo, perejil). Filete de pollo al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Salchichas de pavo y ens. zanahoria y maíz (6) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Lomo adobado al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (12) Postre lácteo (7)
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas con verduras (caldo de verduras, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (12). Lacón al horno con ensalada lechuga y maíz Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen@s). Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) Ragout de ternera en salsa con arroz integral Fruta de temporada	Pasta especial sin alergen@s con tomate y queso (7) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) Bebedino (1,7,8,11)

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin carne de cerdo

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

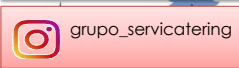
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Lacteos Frutas Ajo Mariscos Sésamo Sifites Altramuces Moluscos  
 cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO, zanahoria (sin carne)</b> (12) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Saichichas de pavo (6) lechuga</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<b>Espaguetis ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) Huevos revueltos con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO, zanahoria (sin carne)</b> (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) Limanda a la andaluza con arroz integral (1,4) Fruta de temporada	Lacitos tricolor con tomate y queso (1,3,6,7,10) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) <b>Bebedino (1,7,8,11)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin judías blancas

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

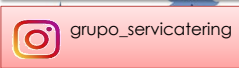
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Lacteos Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Croquetas de jamón con lechuga (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<b>Espaguetis ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	<u>Verduras variadas</u> Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) Huevos revueltos con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) Limanda a la andaluza con arroz integral (1,4) Fruta de temporada	Lacitos tricolor con tomate y queso (1,3,6,7,10) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) <b>Bebedino (1,7,8,11)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin garbanzos, lentejas ni guisantes

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

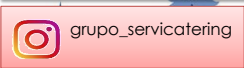
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos  
 cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <u>zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Verduras variadas rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
Verdurita variada salteada Croquetas de jamón con lechuga (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	Espaguetis <b>ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimienta verde, tomate nat., ajo, ac.oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) Huevos revueltos con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <u>zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) Limanda a la andaluza con arroz integral (1,4) Fruta de temporada	Lacitos tricolor con tomate y queso (1,3,6,7,10) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) <b>Bebedino (1,7,8,11)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin legumbres, gallo ni lenguado

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

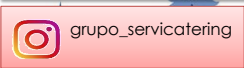
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Lacteos Frutas Ajo Mariscos Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos  
 cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen@s). Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (1,2). Fruta de temporada y pan integral	Verduras variadas rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
Verdurita variada salteada York al horno con ensalada de lechuga Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	Pasta especial sin alergen@s aglio e olio (ajo, perejil). Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Verduritas variadas Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) Huevos revueltos con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Verdura variada rehogada Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen@s). Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (1,2). Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) Limanda a la andaluza con arroz integral (1,4) Fruta de temporada	Pasta especial sin alergen@s con tomate y queso (7) Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen@s a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (7) <b>Bebedino (1,7,8,11)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin gallo ni lenguado

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

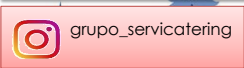
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos  
 cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate Revuelto de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Croquetas de jamón con lechuga (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<b>Espaguetis ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Patatas guisadas a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) Huevos revueltos con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) Limanda a la andaluza con arroz integral (1,4) Fruta de temporada	Lacitos tricolor con tomate y queso (1,3,6,7,10) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) <b>Bebedino (1,7,8,11)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin pescado

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielazas  
 cáscara



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales











GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6 - DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>
Arroz con salsa de tomate <u>Filetito de ternera al horno con ensalada</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) <u>Filetito de pollo con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado</u> Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <u>garbanzo ECO</u> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral 	Menestra de verduras rehogadas Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>York al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) c/patatitas (12) Fruta de temporada	<u>Espaguetis ECO</u> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) <u>Filete de pollo al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> Fruta de temporada y pan integral 	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada 	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Ajo, ac. oliva) (12) <u>Lomo adobado al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera</u> (12) Postre <b>lácteo (7)</b> 
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
<u>Patatas guisadas con verduras (caldo de verduras, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal)</u> (1,2) Huevos revueltos con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) <u>Ragout de ternera en salsa con arroz integral</u> Fruta de temporada 	Lacitos tricolor con tomate y queso (1,3,6,7,10) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) <b>Bebedino (1,7,8,11)</b> 

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

