







# CEIP TIRSO DE MOLINA - ENERO 2025

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	Cruelidades	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Lleche	Frutos	Apio	Mastaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
							clásicos						

LUNES		MÁRTEZ		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
13		14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR		8		9		10	
<p>Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p> <p>kcal 707   Lip 24,6   Prot 53,5   HdC 68</p>		<p>Crema de calabacín y pueros (12)</p> <p>Escalope de pollo con patatitas cuadro (1,6,10,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>  <p>kcal 751   Lip 35,2   Prot 32,2   HdC 76</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)</p> <p>Sepia rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1)</p> <p>kcal 746   Lip 26,2   Prot 17,4   HdC 110</p>		<p>Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Revuelto de huevo y pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 623   Lip 17,9   Prot 18,9   HdC 97</p>		<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas fritas (12)</p> <p>Postre <b>lácteo</b> (7)</p> <p>kcal 761   Lip 37,6   Prot 28,6   HdC 77</p>	
20 - Día Mundial de los Pingüinos		21		15		16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?		17	
<p>Brócoli rehogado con cebolla y ajitos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>  <p>kcal 686   Lip 37,4   Prot 41,2   HdC 46</p>		<p>Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)</p> <p>Empanadillas de atún c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 707   Lip 30,3   Prot 20,3   HdC 88</p>		<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b>) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b>, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1)</p> <p>kcal 656   Lip 21,9   Prot 22,1   HdC 93</p>		<p>Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)</p> <p>Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>  <p>kcal 710   Lip 22,1   Prot 21,4   HdC 106</p>		<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)</p> <p>Postre <b>lácteo</b> (7)</p> <p>kcal 649   Lip 25,8   Prot 44,2   HdC 60</p>	
27		28 - Día del Lego		22		23		24 - Día Internacional de la Educación	
<p>Crema de verduras (12)</p> <p>Lomo de Sajonia al horno con ensalada</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p> <p>kcal 596   Lip 23,4   Prot 41,4   HdC 55</p>		<p>Patatas guisadas con pollo (12)</p> <p>Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>  <p>kcal 692   Lip 22,6   Prot 36,3   HdC 86</p>		<p>Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1)</p> <p>kcal 767   Lip 24,3   Prot 41,1   HdC 96</p>		<p>Menestra de verduras al pimentón</p> <p>Filete de limanda a la andaluza con pasta integral (1,3,4,6,10)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 692   Lip 26,2   Prot 36,9   HdC 77</p>		<p><b>Garbanzos ECO</b> estofados c/verduras(cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)</p> <p>Postre <b>lácteo</b> (7)</p>  <p>kcal 652   Lip 27,5   Prot 24,2   HdC 77</p>	
31 - Día Internacional de la Cebra		29		30		31			
<p>Crema de verduras (12)</p> <p>Lomo de Sajonia al horno con ensalada</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p> <p>kcal 596   Lip 23,4   Prot 41,4   HdC 55</p>		<p>Patatas guisadas con pollo (12)</p> <p>Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>  <p>kcal 692   Lip 22,6   Prot 36,3   HdC 86</p>		<p>Lentejas <b>ECO</b> estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Revuelto de huevo y queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1)</p> <p>kcal 648   Lip 25,4   Prot 24,6   HdC 80</p>		<p>Spaguettis <b>ECO</b> carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)</p> <p>Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 747   Lip 24,7   Prot 34,5   HdC 97</p>		<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b>) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b>, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Postre <b>lácteo</b> (7)</p> <p>kcal 656   Lip 21,9   Prot 22,1   HdC 93</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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huevo Pescado Cacahute Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/cáscaras

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)
		Sepia rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Revuelto de huevo y pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)	Carcamusá toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, aisanter) con patatas fritas (12)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?</b>	<b>17</b>
<b>13</b>	<b>14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR</b>	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Crema de calabacín y puerros (12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)	Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)
Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4)	Escalope de pollo con patatitas cuadrado (1,6,10,12)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 - Día Internacional de la Educación</b>
<b>20 - Día Mundial de los Pingüinos</b>	<b>21</b>	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Menestra de verduras al pimentón	Garbanzos ECO estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7)	Filete de limanda a la andaluza con pasta integral (harina de maíz, 1,3,4,6,10)	Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)
Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12)	Cinta de lomo c/ensalada de lechuga y tomate	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 - Día Internacional de la Cebra</b>
<b>27</b>	<b>28 - Día del Lego</b>	Lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Crema de verduras (12)	Patatas guisadas con pollo (12)	Revuelto de huevo y queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7)	Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Lomo de Sajonia al horno con ensalada	Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/cáscaras

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)
		Sepia rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Revuelto de huevo y pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)	Carcamusá toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, aisanter) con patatas fritas (12)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?</b>	<b>17</b>
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Crema de calabacín y puerros (12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)	Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)
Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4)	Escalope de pollo con patatitas cuadrado (1,6,10,12)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 - Día Internacional de la Educación</b>
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Menestra de verduras al pimentón	Garbanzos ECO estofados c/verduras(cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7)	Filete de limanda a la andaluza con pasta integral (harina de maíz, 1,3,4,6,10)	Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)
Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12)	Cinta de lomo c/ensalada de lechuga y tomate	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 - Día Internacional de la Cebra</b>
27	28 - Día del Lego	Lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Crema de verduras (12)	Patatas guisadas con pollo (12)	Revuelto de huevo y queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7)	Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Lomo de Sajonia al horno con ensalada	Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/ciara

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) <u>Filete de pescado a la andaluza (harina de maíz, 4) con ensalada de lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada	<u>Alubias blancas ECO</u> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Revuelto de huevo y pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Carcamus toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, aisanter) con patatas fritas (12) Postre <b>lácteo</b> (7)
		15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
<b>LUNES</b> 13	<b>MARTES</b> 14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenol)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Pasta esp. Sin alergenol a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</u> Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Postre <b>lácteo</b> (7)
<b>20 - Día Mundial de los Pingüinos</b>	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergenol en salsa c/patatitas fritas</u> Fruta y <b>leche</b> (7)	<u>Sopa de fideos esp. Sin alergenol con verduras (fideos esp. Sin alergenol, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo)</u> <u>Cinta de lomo c/ensalada de lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7) Fruta de temporada	Menestra de verduras al pimentón <u>Filete de limonda a la andaluza con pasta esp. Sin alergenol salteada (harina de maíz)</u> Fruta de temporada	<b>Garbanzos ECO</b> estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12) Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3) Postre <b>lácteo</b> (7)
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras (12) Lomo de Sajonia al horno con ensalada Fruta y <b>leche</b> (7)	Patatas guisadas con pollo (12) Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	<b>Lentejas ECO</b> estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Revuelto de huevo y queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7) Fruta de temporada	<u>Pasta esp. Sin alergenol carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra)</u> (6,7) Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenol)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> (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 - ENERO 2025

## Menú sin gluten ni proteína de la leche

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



### 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 c/ciara

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Filete de pescado a la andaluza (harina de maíz, 4) con ensalada de lechuga y zanahoria	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Revuelto de huevo y pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, aisanter) con patatas fritas (12) Postre de soja (6,8)
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios)	Pasta esp. Sin alergenios a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4) Fruta y bebida de soja (6)	Crema de calabacín y puerros (12) Filete de pollo al horno con patatitas cuadro Fruta de temporada	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada	Huevos revueltos y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Postre de soja (6,8)
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos Hamburguesa de ternera esp. Sin alergenios en salsa c/patatitas fritas Fruta y bebida de soja (6)	Sopa de fideos esp. Sin alergenios con verduras (fideos esp. Sin alergenios, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo) Cinta de lomo c/ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Menestra de verduras al pimentón Filete de limanda a la andaluza con pasta esp. Sin alergenios salteada (harina de maíz) Fruta de temporada	Garbanzos ECO estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12) Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3) Postre de soja (6,8)
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras (12) Lomo de Sajonia al horno con ensalada Fruta y bebida de soja (6)	Patatas guisadas con pollo (12) Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Revuelto de huevo con ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada	Pasta esp. Sin alergenios con bacon (bacon, cebolla, pimienta negra) (6) Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre de soja (6,8)

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 - ENERO 2025

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

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) <u>Filete de pescado a la andaluza (harina de maíz 4) con ensalada de lechuga y zanahoria</u>	<u>Alubias blancas ECO</u> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>Revuelto de huevo c/ens. Lechuga y tomate (3)</u>	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, auisantes) con patatas fritas (12) Fruta de temporada
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios)</u> Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Pasta esp. Sin alergenios a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</u> Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) <u>Huevos revueltos y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)</u> Fruta de temporada
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergenios en salsa c/patatas fritas</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de fideos esp. Sin alergenios con verduras (fideos esp. Sin alergenios, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo)</u> <u>Cinta de lomo c/ensalada de lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)(12) <u>Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</u> Fruta de temporada	Menestra de verduras al pimentón <u>Filete de limanda a la andaluza con pasta esp. Sin alergenios salteada (harina de maíz)</u> Fruta de temporada	<u>Garbanzos ECO</u> estofados c/verduras(cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12) Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras (12) Lomo de Sajonia al horno con ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas con pollo (12) Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	<u>Lentejas ECO</u> estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>Revuelto de huevo con ensalada de maíz y zanahoria (3)</u> Fruta de temporada	<u>Pasta esp. Sin alergenios con tomate (tomate, cebolla, pimienta negra)</u> Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios)</u> Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) 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 - ENERO 2025

## Menú sin huevo

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) <u>Filete de pescado a la andaluza (harina de maíz 4) con ensalada de lechuga y zanahoria</u>	<u>Alubias blancas ECO</u> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>Pavo a la plancha c/ens.</u> Lechuga y tomate (6)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, aisanter) con patatas fritas (12) Postre <b>lácteo</b> (7)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	<u>Pasta esp. Sin alergen</u> a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) <u>Filetito de pollo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> Postre <b>lácteo</b> (7)
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	<u>Sopa de fideos esp. Sin alergen</u> con verduras (fideos esp. Sin alergen, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo) <u>Cinta de lomo c/ensalada de lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón <u>Filete de limanda a la andaluza con pasta esp. Sin alergen</u> saltada (harina de maíz) Fruta de temporada	<b>Garbanzos ECO</b> estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12) <u>Tauzaitos de ternera en salsa con ensalada de maíz y zanahoria</u> Postre <b>lácteo</b> (7)
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras (12) Lomo de Sajonia al horno con ensalada Fruta y <b>leche</b> (7)	Patatas guisadas con pollo (12) Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	<u>Lentejas ECO</u> estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>Pavo al horno con ensalada de maíz y zanahoria</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Pasta esp. Sin alergen</u> carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7) Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> (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 - ENERO 2025

## Menú sin huevo, marisco ni champiñones

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) <u>Filete de pescado a la andaluza (harina de maíz, 4) con ensalada de lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Alubias blancas ECO</u> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>Pavo a la plancha c/ens.</u> Lechuga y tomate (6) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, aisanter) con patatas fritas (12) Postre <b>lácteo</b> (7)
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Pasta esp. Sin alergen</u> a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) <u>Filete de pollo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> Postre <b>lácteo</b> (7)
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	<u>Sopa de fideos esp. Sin alergen con verduras (fideos esp. Sin alergen, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo)</u> <u>Cinta de lomo c/ensalada de lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón <u>Filete de limanda a la andaluza con pasta esp. Sin alergen salteada (harina de maíz)</u> Fruta de temporada	<b>Garbanzos ECO</b> estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12) <u>Tauzaitos de ternera en salsa con ensalada de maíz y zanahoria</u> Postre <b>lácteo</b> (7)
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras (12) Lomo de Sajonia al horno con ensalada Fruta y <b>leche</b> (7)	Patatas guisadas con pollo (12) Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	<u>Lentejas ECO</u> estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>Pavo al horno con ensalada de maíz y zanahoria</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Pasta esp. Sin alergen carbonara</u> (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7) <u>Filete de pollo al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> (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 - ENERO 2025

## Menú sin huevo, frutos secos ni marisco

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 Cereales Huevo Pescado Cacahuate Soja Leche Frutos Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/ciara

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) <u>Filete de pescado a la andaluza (harina de maíz, 4) con ensalada de lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Alubias blancas ECO</u> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>Pavo a la plancha c/ens.</u> Lechuga y tomate (6) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Carcamus toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, aisanter) con patatas fritas (12) Postre <b>lácteo</b> (7)
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Pasta esp. Sin alergen</u> a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) <u>Filete de pollo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> Postre <b>lácteo</b> (7)
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	<u>Sopa de fideos esp. Sin alergen con verduras (fideos esp. Sin alergen, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo)</u> <u>Cinta de lomo c/ensalada de lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)(12) Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón <u>Filete de limanda a la andaluza con pasta esp. Sin alergen salteada (harina de maíz)</u> Fruta de temporada	<b>Garbanzos ECO</b> estofados c/verduras(cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12) <u>Tauaigos de ternera en salsa con ensalada de maíz y zanahoria</u> Postre <b>lácteo</b> (7)
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebrá
Crema de verduras (12) Lomo de Sajonia al horno con ensalada Fruta y <b>leche</b> (7)	Patatas guisadas con pollo (12) Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	<u>Lentejas ECO</u> estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>Pavo al horno con ensalada de maíz y zanahoria</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Pasta esp. Sin alergen carbonara</u> (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7) <u>Filete de pollo al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> (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 - ENERO 2025

## Menú sin huevo ni pescado

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) York al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Pavo a la plancha c/ens. Lechuga y tomate (6)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, aisanter) con patatas fritas (12) Postre lácteo (7)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?</b>	<b>17</b>
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenol)	Pasta esp. Sin alergenol a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Salchichas de pavo con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (6) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerros (12) Escalope de pollo con patatas cuadrado (1,6,10,12) Fruta de temporada	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Ragout de ternera en salsa c/ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada	Filetito de pollo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Postre lácteo (7)
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12) Fruta y leche (7)	Sopa de fideos esp. Sin alergenol con verduras (fideos esp. Sin alergenol, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo) Cinta de lomo c/ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)(12) Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón York al horno con pasta esp. Sin alergenol Fruta de temporada	Garbanzos ECO estofados c/verduras(cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12) Tavajitos de ternera en salsa con ensalada de maíz y zanahoria Postre lácteo (7)
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras (12) Lomo de Sajonia al horno con ensalada Fruta y leche (7)	Patatas guisadas con pollo (12) Salchichas de pavo con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (6) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Pavo al horno con ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (1)	Pasta esp. Sin alergenol carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7) Filete de pollo al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenol) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/ciara

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)
		Sepia rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Revuelto de huevo y pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)	Filete de pollo al horno con patatas fritas (12)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?</b>	<b>17</b>
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Patatas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12)
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Crema de calabacín y puerros (12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave sin carne (12)	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)	Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)
Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4)	Escalope de pollo con patatas cuadrado (1,6,10,12)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada			
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Menestra de verduras al pimentón	Garbanzos ECO estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)
Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12)	Empanadillas de atún c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4)	Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7)	Filete de limanda a la andaluza con pasta integral (1,3,4,6,10)	Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras (12)	Patatas guisadas con pollo (12)	Lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Spaguettis ECO con nata (nata, cebolla, pimienta, negra) (1,3,6,7,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Pavo al horno con ensalada	Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)	Revuelto de huevo y queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7)	Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave sin carne (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/ciara

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Puré de zanahoria y patata (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)
		Sepia rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Revuelto de huevo y pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)	Carcamusá toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas fritas (12)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?</b>	<b>17</b>
<b>13</b>	<b>14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR</b>	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Crema de calabacín y puerros (12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)	Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)
Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4)	Escalope de pollo con patatitas cuadrado (1,6,10,12)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 - Día Internacional de la Educación</b>
<b>20 - Día Mundial de los Pingüinos</b>	<b>21</b>	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Menestra de verduras al pimentón	Garbanzos <b>ECO</b> estofados c/verduras(cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7)	Filete de limanda a la andaluza con pasta integral (1,3,4,6,10)	Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)
Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12)	Empanadillas de atún c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 - Día Internacional de la Cebra</b>
<b>27</b>	<b>28 - Día del Lego</b>	Lentejas <b>ECO</b> estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Spaguettis <b>ECO</b> carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
Crema de verduras (12)	Patatas guisadas con pollo (12)	Revuelto de huevo y queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7)	Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Lomo de Sajonia al horno con ensalada	Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielazas cítricos

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)
		Sepia rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Revuelto de huevo y pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)	<del>Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra) con patatas fritas (12)</del> Postre lácteo (7)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?</b>	<b>17</b>
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
Verduras rehogadas con ajito y aceite	Crema de calabacín y puerros (12)	Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12)	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)	Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)
Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4)	Escalope de pollo con patatas cuadrado (1,6,10,12)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada			
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Menestra de verduras al pimentón	Fritura de verduras variadas
Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12)	Empanadillas de atún c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4)	Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7)	Filete de limanda a la andaluza con pasta integral (1,3,4,6,10)	Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras (12)	Patatas guisadas con pollo (12)	Salteado de verduras variadas	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Lomo de Sajonia al horno con ensalada	Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)	Revuelto de huevo y queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7)	Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	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 - ENERO 2025

## Menú sin legumbre, gallo ni lenguado

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Filete de pescado a la andaluza (harina de maíz, 4) con ensalada de lechuga y zanahoria	Puré de zanahoria y patata (12) Revuelto de huevo c/ens. Lechuga y tomate (3)	Verduritas variada salteada Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra) con patatas fritas (12) Postre lácteo (7)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios) Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12)	Pasta esp. Sin alergenios a la cazuela (ragout, pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimienta roja, caldo de pollo, laurel) Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimienta roja, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimienta verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Postre lácteo (7)
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	24 - Día Internacional de la Educación
Verduras rehgadas con ajito y aceite Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerros (12) Filete de pollo al horno con patatitas cuadro Fruta de temporada	22	23	
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos Hamburguesa de ternera esp. Sin alergenios en salsa c/patatitas fritas Fruta y leche (7)	Sopa de fideos esp. Sin alergenios con verduras (fideos esp. Sin alergenios, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo) Empanadillas de atún c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4) Fruta de temporada	Verduras variadas rehogadas Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7) Fruta de temporada y pan integral (1)	Crema de zanahoria y patata (12) Filete de limanda a la andaluza con pasta esp. Sin alergenios (harina de maiza, 4)	Fritura de verduras variadas Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3) Postre lácteo (7)
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras (12) Lomo de Sajonia al horno con ensalada Fruta y leche (7)	Patatas guisadas con pollo (12) Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Salteado de verduras variadas Revuelto de huevo y queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7) Fruta de temporada y pan integral (1)	Pasta esp. Sin alergenios con nata (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (7) Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios) Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/ciara

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)
		Sepia rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Revuelto de huevo y pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)	Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas fritas (12)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?</b>	<b>17</b>
<b>13</b>	<b>14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR</b>	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Crema de calabacín y puerros (12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)	Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)
Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4)	Escalope de pollo con patatitas cuadrado (1,6,10,12)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 - Día Internacional de la Educación</b>
<b>20 - Día Mundial de los Pingüinos</b>	<b>21</b>	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Menestra de verduras al pimentón	Garbanzos ECO estofados c/verduras(cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7)	Filete de limanda a la andaluza con pasta integral (1,3,4,6,10)	Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)
Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12)	Empanadillas de atún c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 - Día Internacional de la Cebra</b>
<b>27</b>	<b>28 - Día del Lego</b>	Lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Crema de verduras (12)	Patatas guisadas con pollo (12)	Revuelto de huevo y queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7)	Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Lomo de Sajonia al horno con ensalada	Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche (7)	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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/cáscaras

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) <u>York al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Alubias blancas ECO</u> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Revuelto de huevo y pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas fritas (12) Postre <b>lácteo</b> (7)
		15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
<b>LUNES</b> 13	<b>MARTES</b> 14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) <u>Ragout de ternera en salsa c/ensalada de lechuga y tomate</u> (4)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Postre <b>lácteo</b> (7)
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) <u>Cinta de lomo c/ensalada de lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)(12) Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón <u>York al horno con pasta integral</u> (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	<b>Garbanzos ECO</b> estofados c/verduras(cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12) Revuelto de huevo y calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3) Postre <b>lácteo</b> (7)
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras (12) Lomo de Sajonia al horno con ensalada Fruta y <b>leche</b> (7)	Patatas guisadas con pollo (12) <u>Salchichas de pavo con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> (6) Fruta de temporada	<u>Lentejas ECO</u> estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Revuelto de huevo y queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Spaguettis ECO</u> carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) <u>Filete de pollo al ajillo</u> (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> (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...

