

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
1		2		3		4		5											
																			
8		9		10		11		12											
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera		Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo		Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)		Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6)											
Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)		Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)		Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Muslitos de pollo al curry suave con ensalada											
Fruta en su jugo (piña o melocotón)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)											
kcal 725	Lip 16,6	Prot 30,1	HdC 114	kcal 731	Lip 40,6	Prot 35,8	HdC 56	kcal 640	Lip 20,7	Prot 21,7	HdC 92	kcal 785	Lip 27,9	Prot 31,6	HdC 102	kcal 736	Lip 20,5	Prot 89,1	HdC 49
15 - Día Mundial del Helado de fresa		16		17		18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN		19- Día de las Palomitas de maíz											
Judías verdes rehogadas con ajito		Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo)		Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)		Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10)		Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)											
Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)		Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)		Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6)		Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14)		Abadejo a la Andaluz con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)											
Fruta y <b>leche</b> (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)											
kcal 615	Lip 35,3	Prot 37,3	HdC 37	kcal 619	Lip 20,1	Prot 31,4	HdC 78	kcal 618	Lip 18,2	Prot 29,5	HdC 84	kcal 731,71	Lip 20,7	Prot 37,7	HdC 99	kcal 728,68	Lip 27,4	Prot 55,8	HdC 65
22		23		24 - Día Internacional de la Educación		25		26 - Día Mundial de la Educación Ambiental											
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)		Brócoli rehogado con ajitos		Arroz con salsa de tomate casera		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)		Crema de calabacín y puerros (12)											
Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)		Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12)		Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)		Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14)											
Fruta y <b>leche</b> (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada		Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)											
kcal 620	Lip 19,3	Prot 35,0	HdC 76	kcal 475	Lip 14,8	Prot 31,8	HdC 53	kcal 653	Lip 15,3	Prot 28,6	HdC 100	kcal 785	Lip 27,9	Prot 31,6	HdC 102	kcal 701,64	Lip 33,5	Prot 15,2	HdC 85
29		30 - Día del Croissant		31 - Día Internacional de la Ceбра															
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10)		Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)		Menestra de verdura rehogada con tomate															
Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)		Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)		Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)															
Fruta y <b>leche</b> (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral															
kcal 734	Lip 24,5	Prot 47,3	HdC 81	kcal 660	Lip 19,8	Prot 21,0	HdC 99	kcal 538	Lip 19,0	Prot 30,9	HdC 61								

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

  
 Ingredientes ecológicos

  
 Pecados sostenibles

  
 Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

  
 Productos integrales

  
 GASTRONOMÍA LOCAL

  
 Productos con DOP

**DECLARACIÓN DE ALERGENOS**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

## Menú sin huevo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
				
8	9	10	11	12
<p><u>Macarrones (esp.sin alergenicos) con salsa de tomate casera</u></p> <p><u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</u></p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p>Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo</p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p><u>Fil. De merluza al horno c/ens. Lechuga y tomate (4)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b>, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6)</p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con ensalada</p> <p>Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<p>Judías verdes rehogadas con ajito</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>	<p>Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p><u>Cinta de lomo adobada con ensalada de lechuga y maíz</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (esp.sin alergenicos)</u></p> <p><u>Filete de pollo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)</p> <p>Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)</p>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<p>Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p><u>Lacón al horno con ensalada de lechuga</u></p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b>, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p>Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14)</p> <p>Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)</p>
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">               Ingredientes ecológicos         </div> <div style="text-align: center;">               Pescados sostenibles         </div> <div style="text-align: center;">               Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA         </div> <div style="text-align: center;">               Productos integrales         </div> <div style="text-align: center;">               GASTRONOMÍA LOCAL         </div> <div style="text-align: center;">               Productos con DOP         </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b>              1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14              Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cáscaras         </div>	
<p><u>Españetis (esp.sin alergenicos) Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(7)</u></p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>	<p>Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)</p> <p><u>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada con tomate</p> <p>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>		

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

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

## Menú sin frutos secos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y <b>leche</b> (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Tortilla francesa con ensalada de <u>lechuga y maíz</u> (3) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral	 <p style="text-align: center;"><b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b></p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center;">Glúten Cuscutáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras</p>	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

 grupo\_servicatering



# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

## Menú sin judías ni zanahorias

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
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
<p>Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera</p> <p><u>Sepia rebozada c/ens. maíz (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</u></p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p> <p>15 - Día Mundial del Helado de fresa</p>	<p>Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo</p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Lentejas ECO estofadas (patata, puerro, pim.verde y rojo) (sin zanahoria) (12)</u></p> <p>Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (sin zanahoria) (caldo de ave, puerro, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Arroz 2 delicias (fiambre de pavo, maíz) (6)</u></p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con ensalada</p> <p>Fruta de temporada y Postre lácteo (7)</p>
16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz	
<p><u>Coliflor rehogada con ajito</u></p> <p>Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Crema de calabaza y patata (12)</u></p> <p>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10)</p> <p>Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas quisadas a la Riojana (sin zanahoria) (pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)</p> <p>Fruta de temporada y Postre lácteo (7)</p>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<p><u>Lentejas ECO campesinas (sin zanahoria) (pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</u></p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p><u>Merluza al ajillo suave c/maíz y tomate (4)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (sin zanahoria) (caldo de ave, puerro, fideos ECO) (1,3,6,10)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p>Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14)</p> <p>Fruta de temporada y Postre lácteo (7)</p>
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Ingredientes ecológicos</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pescado sostenible</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Productos integrales</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>GASTRONOMÍA LOCAL</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Productos con DOP</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p><b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Glúten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras</p> </div>	
<p>Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10)</p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p><u>Crema de calabaza y patata (12)</u></p> <p>Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Menestra de verdura rehoga con tomate (sin zanahoria)</u></p> <p>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

## Menú sin pimiento

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
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	<u>Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria (sin pimiento) (12)</u> Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	 Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) <u>Filete de bacalao al horno (4) con daditos de calabacín</u> Fruta de temporada	<u>Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria (sin pimiento) (12)</u> Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) <u>Flamenguín con ensalada de tomate y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14)</u> Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, cebolla, chorizo) (sin pimiento) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Fruta de temporada y Postre lácteo (7) 
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<u>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, cebolla, puerro) (sin pimiento)</u> Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral 	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) <u>Filete de caballa con ensalada (2,4,14)</u> Fruta de temporada y Postre lácteo (7) 
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">                           Ingredientes ecológicos                     </div> <div style="text-align: center;">                           Pescado sostenible                     </div> <div style="text-align: center;">                           Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA                     </div> <div style="text-align: center;">                           Productos integrales                     </div> <div style="text-align: center;">                           GASTRONOMÍA LOCAL                     </div> <div style="text-align: center;">                           Productos con DOP                     </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b>                          1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14                          Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras                     </div>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	<u>Judías pintas a la hortelana (sin pimiento)</u> Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada 	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral 		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

## Menú sin garbanzos

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
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) (no garbanzos)</u> Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	 Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7) 
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral 	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) (no garbanzos)</u> Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7) 
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">                       Ingredientes ecológicos                 </div> <div style="text-align: center;">                       Pescado sostenible                 </div> <div style="text-align: center;">                       Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA                 </div> <div style="text-align: center;">                       Productos integrales                 </div> <div style="text-align: center;">                       GASTRONOMÍA LOCAL                 </div> <div style="text-align: center;">                       Productos con DOP                 </div> </div> <p style="text-align: center;"><b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b></p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Glúten Cruentáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras</p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y <b>leche</b> (7)	 Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada	 Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

## Menú sin lactosa

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
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera <u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</u> Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Fruta de temporada y Postre <b>de soja (6)</b>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajo Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) <u>Filete de pollo con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados</u> Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>de soja (6)</b>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y Postre <b>de soja (6)</b>
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">                           Ingredientes ecológicos                     </div> <div style="text-align: center;">                           Peces sostenibles                     </div> <div style="text-align: center;">                           Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA                     </div> <div style="text-align: center;">                           Productos integrales                     </div> <div style="text-align: center;">                           GASTRONOMÍA LOCAL                     </div> <div style="text-align: center;">                           Productos con DOP                     </div> </div> <p style="text-align: center;"><b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b></p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center;">Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mieloceros cáscaras</p>	
<u>Españetas salteadas con ajo y perejil (1,3,6,10)</u> Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate <u>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (bebida de soja,6,12)</u> Fruta de temporada y pan integral		

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



# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

## Menú sin lentejas

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
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	<u>Puré de verduras sin legumbre</u> Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<u>Puré de verduras sin legumbre</u> Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y <b>leche</b> (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral	<b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Cruetáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

## Menú diabetes mellitus (5rac)

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
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera <b>100g (2R)</b> <u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</u> 1 yogur desnatado y 20 g pan (2 rac)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo <b>150g (1,5R)</b> Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) <b>97,5g patata hervida (1,5R)</b> Fruta y 20 g de pan (2 rac total)	Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <b>150g (3R)</b> Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta y 20 g de pan (2 rac total)	Sopa de cocido ( <b>50g fideos - 1R</b> ) (desgrasada) <u>Complemento: 100 g de garbanzos ECO (2R). Carne del cocido libre (sin patata ni chorizo)</u> Fruta y 20 g de pan (2 rac total)	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) ( <b>114g - 3R</b> ) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada 1 yogur desnatado y 20 g pan (2 rac)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) <b>60g de patata (2R)</b> Fruta, <b>leche</b> y 20 g de pan (3 rac total)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) ( <b>114g - 3R</b> ) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta y 20 g de pan (2 rac total)	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <b>150g (3R)</b> Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta y 20 g de pan (2 rac total)	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) ( <b>150g fideos - 1,5R</b> ) Filete de pollo con ensalada de tomate, pimiento y <u>cebolla picados</u> Fruta y 20 g de pan (2 rac total)	Patatas quisadas con verduras <b>195g patata hervida (3R)</b> Abadejo al horno con ensalada de <u>tomate, AOVE y orégano (4)</u> 1 yogur desnatado y 20 g pan (2 rac)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <b>100g (2R)</b> <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3)</u> Fruta, <b>leche</b> y 20 g de pan (3 rac total)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) <b>90g de patata (2R)</b> Fruta y 20 g de pan (2 rac total)	Arroz con salsa de tomate casera ( <b>114g - 3R</b> ) Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta y 20 g de pan (2 rac total)	Sopa de cocido ( <b>50g fideos - 1R</b> ) (desgrasada) <u>Complemento: 100 g de garbanzos ECO (2R). Carne del cocido libre (sin patata ni chorizo)</u> Fruta y 20 g de pan (2 rac total)	Crema de calabacín y puerros (12) <b>195g patata hervida (3R)</b> Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14) 1 yogur desnatado y 20 g pan (2 rac)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra) (1,3,6,7,10) <b>150g (3R)</b> Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta, <b>leche</b> y 20 g de pan (3 rac total)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <b>150g (3R)</b> <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> Fruta y 20 g de pan (2 rac total)	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) <b>195g patata hervida (3R)</b> Fruta y 20 g de pan (2 rac total)		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

**DECLARACIÓN DE ALERGENOS**

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

grupo\_servicatering

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

## Menú sin carne de cerdo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Salchichas de pavo con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (6,12) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave (sin carne de cerdo)(12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Filete de pollo con ensalada de tomate, pimiento y <u>cebolla picados</u> Fruta de temporada	Patatas quisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave (sin carne de cerdo)(12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y <b>leche</b> (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Filete de pollo a la naranja con puré de <u>patata</u> (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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

**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 Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

## Menú sin carne

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
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
<p>Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera</p> <p>Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p><u>Guisantes salteados con cebollita</u></p> <p><u>Bacalao con patatas a la Gallega</u> (al horno con refrito de ajo y pimentón) (4,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de caldo de verduras con fideos <b>ECO</b> (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b>, zanahoria (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 2 delicias (zanahoria, maíz)</p> <p><u>Merluza al horno (4) con ensalada</u></p> <p>Postre lácteo (7)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<p>Judías verdes rehogadas con ajito</p> <p><u>Limanda en salsa</u> (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (4,12)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>	<p>Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de caldo de verduras con fideos (1,3,6,10)</p> <p><u>Merluza al horno con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (4)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla)</p> <p>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<p>Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p><u>Limanda a la Andaluza con patatas dado (1,4)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de caldo de verduras con fideos <b>ECO</b> (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b>, zanahoria (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p>Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
<p>Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10)</p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>	<p>Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)</p> <p>Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada con tomate</p> <p><u>Merluza a la naranja con puré de patata (4,7,12)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b></p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gluten Crustáceos Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/cacana</p>	

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

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2024

## Menú sin carne de cerdo ni frutos secos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Salchichas de pavo con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (6,12) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave (sin carne de cerdo)(12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Filete de pollo con ensalada de tomate, pimiento y <u>cebolla picados</u> Fruta de temporada	Patatas quisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave (sin carne de cerdo)(12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Filete de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b> (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y <b>leche</b> (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Tortilla francesa con ensalada de <u>lechuga y maíz</u> (3) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Filete de pollo a la naranja con puré de <u>patata</u> (7,12) Fruta de temporada y pan integral	 <p><b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras</p>	

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