

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2023

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 Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

FESTIVO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
6		7		8 - Día Mundial de la Castaña		9		3 - Día Mundial del Sándwich											
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta y leche (7)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada		Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral		Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada		Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduritas (4) Fruta y Postre lácteo (7)											
kcal 714	Lip 36,0	Prot 41,0	HdC 57	kcal 685	Lip 27,9	Prot 31,6	HdC 102	kcal 603	Lip 30,0	Prot 16,9	HdC 66	kcal 727	Lip 20,1	Prot 52,1	HdC 84				
13		14 - Día Mundial de la Diabetes		15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA		16		17											
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)		Lentejas ECO guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada		Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburguero con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral		Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada		Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta y Postre lácteo (7)											
kcal 721	Lip 44,1	Prot 44,1	HdC 37	kcal 713	Lip 19,7	Prot 38,3	HdC 96	kcal 651	Lip 19,7	Prot 36,4	HdC 82	kcal 639	Lip 20,9	Prot 21,8	HdC 91				
20		21 - Día Mundial del Pescado		22		23 - Día Mundial del Anacardo		24 - Día del Dietista-Nutricionista											
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)		Pasta integral salteada con ajo y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada		Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral		Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y Postre lácteo (7)											
kcal 685	Lip 33,7	Prot 32,1	HdC 63	kcal 695	Lip 20,2	Prot 29,0	HdC 74	kcal 662	Lip 20,7	Prot 23,2	HdC 96	kcal 692	Lip 16,3	Prot 33,7	HdC 102	kcal 685	Lip 27,9	Prot 31,6	HdC 102
27		28		29 - Día Mundial del Jaguar		30													
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche (7)		Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada		Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral		Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada													
kcal 718	Lip 34,0	Prot 30,9	HdC 72	kcal 606	Lip 18,3	Prot 30,2	HdC 80	kcal 604	Lip 23,9	Prot 36,5	HdC 61	kcal 671	Lip 20,3	Prot 32,4	HdC 89				

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 - NOVIEMBRE 2023

Menú sin fruta

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
6		7		1	2	3 - Día Mundial del Sándwich		
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Postre lácteo (7)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre lácteo (7)		FESTIVO		Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Postre lácteo (7)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduritas (4) Postre lácteo (7)	
13		14 - Día Mundial de la Diabetes		8 - Día Mundial de la Castaña	9	10		
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo (7)		Lentejas ECO guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Postre lácteo (7)		Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Postre lácteo (7)		Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Postre lácteo (7)		Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre lácteo (7)
20		21 - Día Mundial del Pescado		15	16	17		
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Postre lácteo (7)		Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Postre lácteo (7)		Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de paval) Filete de merluza al estilo Hamburgueo con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)		Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduritas Postre lácteo (7)		DÍA DE LA ENSEÑANZA
27		28		22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista		
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Postre lácteo (7)		Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Postre lácteo (7)		Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Postre lácteo (7)		Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Postre lácteo (7)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre lácteo (7)
30		29 - Día Mundial del Jaguar		29	30			
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Postre lácteo (7)		Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Postre lácteo (7)		Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Postre lácteo (7)			Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (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, mandarinas...

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2023

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 Crustáceos Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos
cáscara



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7		1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dadas (1,6,12) Fruta y leche (7)		<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada		FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp. sin alérgenos)</u> Salmón al horno con verduras (4) Fruta y Postre lácteo (7)
13		14 - Día Mundial de la Diabetes		8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/ guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)		<u>Lentejas ECO</u> guisadas con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) <u>Salchichas de pavo c/ens. tomate</u> (6)		Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita <u>Pollo al horno c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla)</u> Fruta de temporada	<u>Judías blancas ECO</u> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta y Postre lácteo (7)
20		21 - Día Mundial del Pescado		15	16	17
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)		<u>Pasta (esp. sin alérgenos) salteada con ajito y perejil</u> Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)		Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) <u>Filete de merluza al estilo</u> <u>Hamburgo con ensalada (1 sin pasar por huevo, 4)</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp. sin alérgenos)</u> Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	DÍA DE LA ENSEÑANZA
27		22		22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Merluza al horno con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano</u> (4) Fruta y leche (7)		<u>Pasta (esp. sin alérgenos) salteada con ajito y perejil</u> Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)		Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) (12) <u>Pollo al horno c/ensalada</u> Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alérgenos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y Postre lácteo (7)
28		29 - Día Mundial del Jaguar		29	30	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Merluza al horno con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano</u> (4) Fruta y leche (7)		<u>Lentejas ECO Campesinas</u> (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) <u>Cinta de lomo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva</u> Fruta de temporada		<u>Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso) (esp. sin alérgenos)</u> Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2023

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**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
 Gluten Cruentíacos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Melococón
 cítricos



DECLARACIÓN DE ALERGENOS		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
		FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4) Fruta de temporada y Postre de soja (6)
6	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dadas (1,6,12) Fruta y bebida de soja (6)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Tortilla francesa c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (3) Fruta de temporada	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta de temporada y Postre de soja (6)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15	16	17
Judías verdes salteadas con ajitos Llacón al horno c/guaranición arroz integral al laurel Fruta y bebida de soja (6)	Lentejas ECO guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichitas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburguero con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	DÍA DE LA ENSEÑANZA
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Coliflor al horno (con bechamel) (1,bebida de soja) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y bebida de soja (6)	Pasta integral salteada con ajo y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ ensalada (3) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y Postre de soja (6)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Merluza al horno con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (4) Fruta y bebida de soja (6)	Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta con salsa de tomate (1,3,6,10) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2023

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**.

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 Altramuzes Melucas
 cáscara



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10	11	12 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) <u>Merluza en salsa con patatas dado (4,12)</u> Fruta y leche (7)	<u>Sopa de puerro, zanahoria y fideos ECO (1,3,6,10)</u> <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave (sin carne) (12)</u> Fruta de temporada	<u>Arroz dos Delicias (zanahoria, maíz)</u> Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Filete de abadejo al horno (4) con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduritas (4) Fruta y Postre lácteo (7)		
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15	16	17	18 - Día de la Enseñanza	
Judías verdes salteadas con ajitos <u>Limanda al horno c/quarnición arroz integral al laurel</u> Fruta y leche (7)	<u>Lentejas ECO guisadas con verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)</u> Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	<u>Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla)</u> Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta y Postre lácteo (7)		
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista	25 - Día del Dietista-Nutricionista	
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) <u>Bacalao al horno con ensalada variada (4)</u> Fruta y leche (7)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de puerro, zanahoria y fideos ECO (1,3,6,10)</u> <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave (sin carne) (12)</u> Fruta y Postre lácteo (7)		
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	31 - Día del Dietista-Nutricionista		
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche (7)	<u>Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)</u> <u>Tortilla francesa c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3)</u> Fruta de temporada	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón <u>Filete de caballa con patatitas fritas (4,12)</u> Fruta de temporada			

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

CEIP MIGUEL DE CERVANTS - NOVIEMBRE 2023

Menú sin carne de cerdo

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	MARTES	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
6	7	FESTIVO	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Filete de pollo con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4) Fruta y Postre lácteo (7) 
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	8 - Día Mundial de la Castaña Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	9 Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	10 Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta y Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	15 Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral 	16 Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	17 DÍA DE LA ENSEÑANZA 
27	28	22 Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	23 - Día Mundial del Anarcado Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada 	24 - Día del Dietista-Nutricionista Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave (12)(sin carne de cerdo)</u> Fruta y Postre lácteo (7) 
		29 - Día Mundial del Jaguar Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral 	30 Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2023

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**.

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 Altramuzes Moluscos
cáscara



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7		1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dodo (1,6,12) Fruta y leche (7)		<u>Sopa de fideos (1,3,6,10)</u> <u>Ternera con zanahoria y patata (12)</u> Fruta de temporada		FESTIVO		Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada
13		14 - Día Mundial de la Diabetes		8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)		Lentejas ECO guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3)		Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral		Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada
20		21 - Día Mundial del Pescado		15	16	17
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)		Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)		Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgueo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral		Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta de temporada
27		28		22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche (7)		Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada		Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral		Sopa de fideos (1,3,6,10) Ternera con zanahoria y patata (12) Fruta y Postre lácteo (7)
29 - Día Mundial del Jaguar		30		Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral		Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada

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

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2023

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**.

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 Altramuzes Melazcos
 cáscara



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
6		7		1	2	3 - Día Mundial del Sándwich	
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dodo (1,6,12) Fruta y leche (7)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada		FESTIVO		Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduritas (4) Fruta y Postre lácteo (7)
13		14 - Día Mundial de la Diabetes		8 - Día Mundial de la Castaña	9	10	
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)		Puré de calabacín y puerro (12) (patata, <u>aceite de oliva y sal</u>) Tortilla francesa c/ens.tomate (3)		Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral		Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta y Postre lácteo (7)
20		21 - Día Mundial del Pescado		15	16	17	
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)		Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)		Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburguero con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral		Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta de temporada	DÍA DE LA ENSEÑANZA
27		28		22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche (7)		Arroz al laurel rehogado Tortilla francesa de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6)		Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral		Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y Postre lácteo (7)
				29 - Día Mundial del Jaguar	30		
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...				Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada		

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2023

Menú sin judías

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		1		2		3 - Día Mundial del Sándwich	
Puré de verduras naturales (zanahoria, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta y leche (7)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada		FESTIVO		Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada		Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduritas (4) Fruta y Postre lácteo (7) 	
13		14 - Día Mundial de la Diabetes		8 - Día Mundial de la Castaña		9		10	
Brócoli salteado con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)		Lentejas ECO guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3) 		Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)  Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral		Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada		Pasta salteada con ajito y perejil (esp.sin alergenos) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta y Postre lácteo (7)	
20		21 - Día Mundial del Pescado		15		16		17	
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)		Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) 		Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgueo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral 		Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta de temporada		DÍA DE LA ENSEÑANZA 	
27		28		22		23 - Día Mundial del Anarcado		24 - Día del Dietista-Nutricionista	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche (7)		Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada		Puré de verduras naturales (zanahoria, patata, acelgas y calabacín)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral		Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) 		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y Postre lácteo (7) 	
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...				29 - Día Mundial del Jaguar 		30			
				Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral		Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada			

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2023

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**.

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 Cásicos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Melazcos



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10	11	12
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dodo (1,6,12) Fruta y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al horno con ens. lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	3 - Día Mundial del Sándwich Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduritas (4) Fruta y Postre lácteo (7)	FESTIVO	
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15	16	17	18	19
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)	Lentejas ECO quisadas con chorizo (12)(sin pimiento) Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. De tomate (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Judías blancas ECO a la hortelana (sin pimiento) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta y Postre lácteo (7)		
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista	25	26
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Pez San Pedro al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (sin pimiento) (12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta de temporada	DÍA DE LA ENSEÑANZA		
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	31	32	33
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Varitas de merluza con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche (7)	Lentejas ECO Campesinas (12)(sin pimiento) Tortilla francesa de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Limanda al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de abadejo en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y Postre lácteo (7)		

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