

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - DICIEMBRE 2024

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

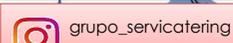
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos Ácidos	Mentaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos	cáscara de naranja



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

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - DICIEMBRE 2024

Menú sin gluten

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

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

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

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - DICIEMBRE 2024

Menú sin gluten ni huevo

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

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

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

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - DICIEMBRE 2024

Menú sin judías blancas, judías pintas, judías verdes, zanahoria ni plátano

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



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

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

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada (no plátano) en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, melón, sandía...



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - DICIEMBRE 2024

Menú sin garbanzos

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



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

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

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - DICIEMBRE 2024

Menú sin lactosa

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



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

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

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - DICIEMBRE 2024

Menú sin carne de cerdo

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



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

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

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - DICIEMBRE 2024

Menú diabetes mellitus 5 raciones

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
 cásara



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
2	3 - Día del Médico	4 - Día Internacional del Guepardo	5	6
83g de arroz 2R con salsa de tomate Tortilla francesa de atún claro con ensalada (3,4) Fruta, leche (7) y 20g de pan (3rac total)	Crema de calabaza y zanahoria sin patata Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y 124g de arroz rehogado 3R (4) Fruta de temporada y pan (2rac total)	Sopa de cocido (45g de fideos - 1R) (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) desgrasada Complemento del cocido: 110g garbanzos ECO 2R, zanahoria, ave, morcillo, sin chorizo ni patata Fruta de temporada y pan (2rac total)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con 90g de patatas dado 3R (12) Fruta de temporada y pan (2rac total)	FESTIVO
9	10	11 - Día Internacional de los Fideos	12 - Día del Lince Ibérico	13 - Día Nacional del Cacao
100g de lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac, olival) sin patata (2R) Saichichas de pavo (6) con lechuga Fruta, leche (7) y 20g de pan (3rac total)	Menestra de verduras rehogadas Taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) con 90g de patatitas 3R (12) Fruta de temporada y pan (2rac total)	135g de espaguetis ECO aglio e olio 3R (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan (2rac total)	153g de judías blancas ECO 3R hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat, ajo, ac, olival) sin patatas Tortilla francesa y ens. zanahoria y maíz (3) Fruta de temporada y pan (2rac total)	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, 41g de arroz 1R, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y 60g de patata panadera 2R (2,4,12,14) 1 yogur desnatado y 20g de pan (2rac)
16	17	18	19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS	20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana
130g de patatas 2R a la marinera (merluza, caldo de pescado, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) (2,4,12,14) Tortilla francesa de queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta, leche (7) y 20g de pan (3rac total)	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla con 90g de patatas panaderas (3R) (12) Fruta de temporada y pan (2rac total)	Sopa de cocido (45g de fideos - 1R) (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) desgrasada Complemento del cocido: 110g garbanzos ECO 2R, zanahoria, ave, morcillo, sin chorizo ni patata Fruta de temporada y pan (2rac total)	Crema de verduras sin patatas Filete de limanda al horno con 124g de arroz integral 3R (4) Fruta de temporada y pan (2rac total)	Lacitos tricolor con tomate (1,3,6,10) (135g de pasta-3R) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana (1,6,7,12) 1 yogur desnatado y 20g de pan (2rac)

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 MIGUEL DE CERVANTES - DICIEMBRE 2024

Menú sin pescado

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



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

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

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - DICIEMBRE 2024

Menú túrmix

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día del Médico	4 - Día Internacional del Guepardo	5	6
Túrmix de arroz blanco salteado con proteína de huevo (3,12) Compota de fruta	Túrmix de calabaza y zanahoria con salmón al horno (4,12) Compota de fruta	Túrmix de sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) y complemento del cocido : garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (1,3,6,10,12) Compota de fruta	Túrmix de judías verdes rehogadas y estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) (12) Compota de fruta	FESTIVO
9	10	11 - Día Internacional de los Fideos	12 - Día del Lince Ibérico	13 - Día Nacional del Cacao
Túrmix de lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) y cinta de lomo (12) Compota de fruta	Túrmix de menestra de verduras rehogadas y taquitos de ternera guisados en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo vegetal) (12) Compota de fruta	Túrmix de espaguetis ECO aglio e olio (ajo, perejil) y filete de merluza al limón (1,3,4,6,10) Compota de fruta	Túrmix de judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) y proteína de huevo (3,12) Compota de fruta	Túrmix de caldo de verduras con arroz y bacalao al horno (4,12) Compota de fruta
16	17	18	19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS	20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana
Túrmix de patatas guisadas con verduras (caldo de verduras, zanahoria, cebolla, ajo, puerro, aceite de oliva, sal) y proteína de huevo (3,12) Compota de fruta	Túrmix de brócoli rehogado con filete de pollo al horno (12) Compota de fruta	Túrmix de sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) y complemento del cocido : garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (1,3,6,10,12) Compota de fruta	Túrmix de verduras con filete de limanda al horno (4,12) Compota de fruta	Túrmix de pasta rehogada con hamburguesa de ternera a la plancha (1,3,6,7,10,12) Compota de fruta

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

