

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2025

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

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

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 - ENERO 2025

Menú sin gluten

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

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

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2025

Menú sin gluten ni huevo

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)
		Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria (harina de maíz 4)	"Tortilla" elaborada con harina de garbanzos de pavo c/ens. Lechuga y tomate (6)	Carcamus toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, aisanes) con patatas dadas (12)
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
		15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
		Sopa de cocido (calda de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios)	Pasta esp. Sin alergenios a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
		Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	"Tortilla" elaborada con harina de garbanzos con queso y ajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (7)	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
		22	23	24 - Día Internacional de la Educación
		Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Menestra de verduras al pimentón	Garbanzos ECO estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)
		Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7)	Filete de limanda a la andaluza con pasta esp. Sin alergenios (harina de maíz 4)	"Tortilla" elaborada con harina de garbanzos de calabacín con ensalada de maíz y zanahoria
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7)
		29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
		Lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Pasta esp. Sin alergenios carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7)	Sopa de cocido (caldado de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios)
		"Tortilla" elaborada con harina de garbanzos de queso con ensalada de maíz y zanahoria (7)	Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo (7)

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2025

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

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 Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/ciara

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

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 Cereales Huevo Pescado Cacahuate Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

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

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2025

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	Cruelidades	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Lácteos	Frutas	Ajón	Miel	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)
		Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria (harina de maíz 4)	Tortilla francesa de pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)	Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, aisanes) con patatas dadas (12)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre de soja (6,8)
		15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
		Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Tortilla francesa y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre de soja (6,8)
		22	23	24 - Día Internacional de la Educación
		Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Menestra de verduras al pimentón	Garbanzos ECO estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)
		Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Filete de limanda a la andaluza con pasta integral (1,3,4,6,10)	Tortilla francesa de calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre de soja (6,8)
		29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
		Lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Spaguettis ECO con tomate y bacon (tomate, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
		Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)	Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y postre de soja (6,8)

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2025

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 Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

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

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2025

Menú diabetes mellitus 5R

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		124g de arroz 3R con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (4)	153g de alubias blancas 3R ECO hortelanas, (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat., ajo, ac.oliva) sin patatas Tortilla francesa c/ens. Lechuga y tomate (3)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con 90a de patatas al vapor 3R (12) 1 yogur desnatado y 20g de pan (2rac)
		Fruta de temporada y pan (2rac total)	Fruta de temporada y pan (2rac total)	Fruta de temporada y pan (2rac total)
		15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
LUNES	MARTES			
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR			
100g de lentejas 2R ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac., oliva), sin patatas Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta, leche (7) y 20g de pan (3rac total)	Crema de calabacín y puerros sin patata Filetito de pollo a la plancha con 90g de patatitas al vapor 3R (12) Fruta de temporada y pan (2rac total)	Sopa de cocido (45g 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, sin patatas) Fruta de temporada y pan (2rac total)	135g de fideuá 3R a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Tortilla francesa y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada y pan (2rac total)	175g de patatas 3R guisadas con verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4) 1 yogur desnatado y 20g de pan (2rac)
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos Albóndigas de ternera en salsa c/60g de patatitas al vapor 2R (6,7,9,10,12) Fruta, leche (7) y 20g de pan (3rac total)	Sopa de picadillo (90g de fideos 2R, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Filete de pescado al horno c/ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada y pan (3rac total)	153g de judías pintas 3R hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat., ajo, ac.oliva) sin patatas Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (2rac total)	Menestra de verduras al pimentón Filete de limanda al horno con 135g de pasta integral 3R (1,3,4,6,10) Fruta de temporada y pan (2rac total)	165g de garbanzos ECO 3R estofados, c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) sin patatas Tortilla francesa de calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3) 1 yogur desnatado y 20g de pan (2rac)
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras sin patata Lomo de Sajonia al horno con 60g patatitas al vapor 2R Fruta, leche (7) y 20g de pan (3rac total)	135g de patatas 3R guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan (2rac total)	150g de lentejas ECO 3R estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat., ajo, ac.oliva) sin patatas Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada y pan (2rac total)	135g de Spaguettis 3R ECO con tomate (tomate, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,10) Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14) Fruta de temporada y pan (2rac total)	Sopa de cocido (45g 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, sin patatas) 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 - ENERO 2025

Menú sin pescado

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

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

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



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - ENERO 2025

Menú túrmix

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 Lacteos Frutos Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cítricos

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Túrmix de arroz con tomate y merluza al horno (4)	Túrmix de legumbres (alubias blancas con verduras) y proteína de huevo (3,12)	Túrmix de judías verdes y magro de cerdo al horno (12)
		Compota de frutas	Compota de frutas	Compota de frutas
LUNES	MARTES	15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas? 😊	17
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	Túrmix de legumbres (garbanzos), zanahoria, puerro, patata, caldo de cocido y ragout de pollo (12)	Túrmix de fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimienta roja, caldo de pollo, laurel) con proteína de huevo (1,3,6,10, 12)	Túrmix de Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimienta verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) con salmón al horno (4,12)
Túrmix de legumbres (lentejas ECO campesinas con merluza al horno) (4,12)	Túrmix de calabacín y puerros con filete de pollo a la plancha (12)	Compota de frutas	Compota de frutas	Compota de frutas
Compota de frutas	Compota de frutas	20 - Día Mundial de los Pingüinos	22	23
Brócoli Túrmix de brócoli rehogado con albóndigas de ternera en salsa (6,7,9, 10, 12) con cebolla y ajito	Túrmix de verduras y hortalizas (zanahoria, puerro, patata) y pescado al horno (4,12)	Túrmix de legumbres (judías pintas hortelanas (zanahoria, pimienta verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)) y filete de pollo al horno (12)	Túrmix de menestra de verduras al pimentón y filete de limanda al horno (4,12)	Túrmix de garbanzos ECO estofados c/verduras(cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) y proteína de huevo (3,12)
Compota de frutas	Compota de frutas	Compota de frutas	Compota de frutas	Compota de frutas
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Túrmix de verduras y lomo de Sajonia al horno (12)	Túrmix de patatas con verduras y filete de merluza al horno (4,12)	Túrmix de legumbres (lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimienta verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)) y proteína de huevo (3,12)	Túrmix de Spagueti con filete de caballa al horno (1,3,6,4,10,12)	Túrmix de legumbres (garbanzos), zanahoria, puerro, patata, caldo de cocido y ragout de pollo (12)
Compota de frutas	Compota de frutas	Compota de frutas	Compota de frutas	Compota de frutas

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

