

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2024

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (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 de temporada y pan integral	Puré de verduras (12) Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguettis con salsa de tomate (1,3,6,10) Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y Postre lácteo (7)
kcal 674 Líp 28,1 Prot 43,8 HdC 61	kcal 691 Líp 26,4 Prot 36,3 HdC 77	kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93	kcal 789 Líp 32,3 Prot 20,8 HdC 104	kcal 614 Líp 17,0 Prot 38,1 HdC 77
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Filete de Limanda al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	FESTIVO
kcal 787 Líp 25,9 Prot 34,2 HdC 104	kcal 667 Líp 18,9 Prot 27,9 HdC 96	kcal 697 Líp 26,4 Prot 28,9 HdC 86	kcal 770,8 Líp 24,1 Prot 32,5 HdC 106	
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Sepia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Fruta y Postre lácteo (7)
kcal 653 Líp 22,7 Prot 34,9 HdC 77	kcal 692 Líp 16,3 Prot 33,7 HdC 102	kcal 656 Líp 21,9 Prot 22,1 HdC 93	kcal 737 Líp 38,1 Prot 27,7 HdC 71	kcal 719 Líp 29,1 Prot 39,1 HdC 75
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6) Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Coditos con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Fruta y Postre lácteo (7)
kcal 627 Líp 16,6 Prot 21,6 HdC 98	kcal 720 Líp 27,8 Prot 47,0 HdC 70	kcal 695 Líp 17,7 Prot 37,2 HdC 97	kcal 707 Líp 29,7 Prot 37,1 HdC 73	kcal 737,97 Líp 38,1 Prot 27,7 HdC 71

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 - NOVIEMBRE 2024

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



VIERNES



FESTIVO

8 - Día Mundial de la Castaña

Spaguettis esp. Sin alergenos con salsa de tomate
 Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano
 Fruta y Postre **lácteo (7)**



15

FESTIVO

22 - Día del nutricionista

Puré de verduras (12)
 Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)
 Fruta y Postre **lácteo (7)**



29 - Día Mundial del Jaguar

Guisantes rehogados con cebollita
Hamburguesa de ternera esp. Sin alergenos en salsa con puré de patata casero (7)
 Fruta y Postre **lácteo (7)**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p><u>Coliflor Orly casera (harina de maíz)</u></p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Pasta esp. Sin alergenos a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</u></p> <p>Filete de Limanda al horno con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p><u>Macarrones esp. Sin alergenos con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal)</u></p> <p><u>Pescado a la andaluza con lechuga (harina de maíz,4)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (Chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Tortilla francesa con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p><u>Filete de pollo empanado esp. Sin alergenos con patatitas</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Coditos esp. Sin alergenos con salsa de tomate casera y chorizo</u></p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	

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

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2024

Menú sin huevo ni 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	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) "Tortilla" de calabacín elaborada con harina de garbanzos con ensalada de maíz y zanahoria Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4) 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	Puré de verduras (12) Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguettis esp. Sin alergen ^{os} con salsa de tomate Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly casera (harina de maíz) Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) "Tortilla" española elaborada con harina de garbanzos (patata, cebolla) con ens. zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada	Pasta esp. Sin alergen ^{os} a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) Filete de Limanda al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	FESTIVO
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones esp. Sin alergen ^{os} con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Pescado a la andaluza con lechuga (harina de maíz,4) Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (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	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Fruta y Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) "Tortilla" de calabacín elaborada con harina de garbanzos y gajos de tomate aliñados con AOVE y oréano Fruta y leche (7)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6) Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado esp. Sin alergen ^{os} con patatitas Fruta de temporada	Coditos esp. Sin alergen ^{os} con salsa de tomate casera y chorizo Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen ^{os} en salsa con puré de patata casero (7) Fruta 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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin judías blancas, pintas ni 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	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



VIERNES
FESTIVO
8 - Día Mundial de la Castaña
Spaguetts con salsa de tomate (1,3,6,10)  Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y Postre lácteo (7)
15
FESTIVO
22 - Día del nutricionista 
Puré de verduras sin zanahoria (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Fruta y Postre lácteo (7)
29 - Día Mundial del Jaguar 
Guisantes rehogados con cebollita  Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Fruta y Postre lácteo (7)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7
Lentejas ECO Campesinas (pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (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	Puré de verduras sin zanahoria (12) Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de verduras sin legumbre ni zanahoria (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ensalada de maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Filete de limanda al horno con ensalada (4) Fruta de temporada 
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Sepia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajito y cebolla Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	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
25	26 - Día del Olivo	27	28
Lentejas ECO Campesinas (pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz dos delicias (maíz, embutido de pavo) (6)  Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Coditos con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de maíz (4) Fruta de temporada

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin garbanzos

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

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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, maíz, chorizo, sin garbanzos (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras (12) Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguetts con salsa de tomate (1,3,6,10) Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Filete de Limanda al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	FESTIVO
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Sepia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, puerro, chorizo, sin garbanzos (12)</u> Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Fruta y Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6) Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Coditos con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Fruta 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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin lactosa

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

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 cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

VIERNES



FESTIVO

8 - Día Mundial de la Castaña

Spaguettis con salsa de tomate (1,3,6,10)

Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano
fruta y postre **de soja (6,8)**

FESTIVO

22 - Día del nutricionista

Puré de verduras (12)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)
fruta y postre **de soja (6,8)**

29 - Día Mundial del Jaguar

Guisantes rehogados con cebollita

Hamburguesa de ternera esp. Sin alergenos en salsa con puré de patata casero (bebda de soja.612)
fruta y postre **de soja (6,8)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)</u> Fruta y bebida de soja (6)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (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 de temporada y pan integral	Puré de verduras (12) Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguettis con salsa de tomate (1,3,6,10)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<u>Coliflor Orly casera (harina de maíz)</u> Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y bebida de soja (6)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Filete de Limanda al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	FESTIVO
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) <u>Pescado a la andaluza con lechuga (harina de maíz.4)</u> Fruta y bebida de soja (6)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (12)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Tortilla francesa y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)</u> Fruta y bebida de soja (6)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6) Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Coditos con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita

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 - NOVIEMBRE 2024

Menú sin cerdo

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

VIERNES



FESTIVO

8 - Día Mundial de la Castaña

Spaguettis con salsa de tomate (1,3,6,10)

Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

Fruta y Postre **lácteo (7)**

15



FESTIVO

22 - Día del nutricionista

Puré de verduras (12)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)

Fruta y Postre **lácteo (7)**

29 - Día Mundial del Jaguar

Guisantes rehogados con cebollita

Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12)

Fruta y Postre **lácteo (7)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Puré de verduras (12)	Spaguettis con salsa de tomate (1,3,6,10)
Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14)	Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)	Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO, zanahoria, sin carne</u> (12)	Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)	Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta y Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14)	Arroz con salsa de tomate casera	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	FESTIVO
Huevos revueltos con patata panadera (3,12)	Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)	Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12)	Filete de Limanda al horno con ensalada (4)	
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10)	Patatas con verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Puré de verduras (12)
Sepia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Muslitos de pollo al horno con ensalada	Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)	Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO, zanahoria, sin carne</u> (12)	Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta y Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo 	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)	Puré de calabacín y puerro (12)	Coditos con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Guisantes rehogados con cebollita
Tortilla francesa con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)	Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)	Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas	Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)	Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta 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 - NOVIEMBRE 2024

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



VIERNES

FESTIVO

8 - Día Mundial de la Castaña

135g Spaguettis con salsa de tomate (1,3,6,10) (3R)

Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

1 yogur desnatado y 20g de pan (2 rac)

FESTIVO

22 - Día del nutricionista

Puré de verduras sin patatas

Bacalao con pisto y 124g de arroz 3R blanco al laurel (2,4,14)

1 yogur desnatado y 20g de pan (2 rac)

29 - Día Mundial del Jaguar

Guisantes rehogados con cebollita

Hamburguesa de ternera en salsa con 90g de patatas al vapor 3R (1,6,7,12)

1 yogur desnatado y 20g de pan (2 rac)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7
<p>100g Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (2R)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)</p> <p>Fruta y leche (7) y 20 g de pan (3rac total)</p>	<p>Paella campera (124g de arroz - 3R) ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan (2 rac total)</p>	<p>Sopa de cocido (45g de fideos - 1R) (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) desgrasada</p> <p>Complemento del cocido: 110g garbanzos ECO 2R, zanahoria, ave, morcillo (sin chorizo, sin patata)</p> <p>Fruta de temporada y pan (2 rac total)</p>	<p>Puré de verduras sin patatas</p> <p>Ragout de pavo con en salsa con 90g de patatitas dado 3R (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan (2 rac total)</p>
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes
<p>Coliflor rehogada con ajito y cebolla</p> <p>Lomo de Sajonia al horno con 60g de patata panadera 2R (12)</p> <p>Fruta y leche (7) y 20 g de pan (3rac total)</p>	<p>124 g de arroz 3R con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>153g Judías blancas ECO 3R hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla francesa con ens. zanahoria y maíz (3)</p> <p>Fruta de temporada y pan (2 rac total)</p>	<p>Fideuá a la cazuela (135g de pasta 3R) ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)</p> <p>Filete de Limanda al horno con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan (2 rac total)</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado
<p>90g de Macarrones ECO 2R con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10)</p> <p>Filete de pescado al horno con lechuga (4)</p> <p>Fruta y leche (7) y 20 g de pan (3rac total)</p>	<p>195g de patatas 3R a la Riojana (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada y pan (2 rac total)</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa con 90g de patatitas dado 3R (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan (2 rac total)</p>	<p>Sopa de cocido (45g de fideos - 1R) (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) desgrasada</p> <p>Complemento del cocido: 110g garbanzos ECO 2R, zanahoria, ave, morcillo (sin chorizo, patata)</p> <p>Fruta de temporada y pan (2 rac total)</p>
25	26 - Día del Olivo	27	28
<p>100g Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (2R)</p> <p>Tortilla francesa y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)</p> <p>Fruta y leche (7) y 20 g de pan (3rac total)</p>	<p>124g de arroz 3R tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan (2 rac total)</p>	<p>Puré de calabacín y puerro sin patatas</p> <p>Filete de pollo al horno con 90g de patatitas 3R</p> <p>Fruta de temporada y pan (2 rac total)</p>	<p>135g de coditos 3R con salsa de tomate casera (1,3,6,10)</p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan (2 rac total)</p>

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

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2024

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



VIERNES



FESTIVO

8 - Día Mundial de la Castaña

Túrmix de epaguetfis con salsa de tomate y merluza al horno (1,3,4,6,10)



15

FESTIVO



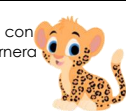
22 - Día del nutricionista

Túrmix de verduras y hortalizas con bacalao al horno (12)



29 - Día Mundial del Jaguar

Túrmix de guisantes rehogados con cebollita y hamburguesa de ternera (1,6,7,10,12)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Túrmix de lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) y proteína de huevo (3,12) Compota de fruta	Túrmix de paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) y pescado (4) Compota de fruta	Túrmix de sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) y complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, morcillo, chorizo (12) Compota de fruta	Túrmix de verduras y ragout de pavo en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) (12) Compota de fruta	Túrmix de epaguetfis con salsa de tomate y merluza al horno (1,3,4,6,10) Compota de fruta
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Túrmix de coliflor y lomo de sajonía al horno (12) Compota de fruta	Túrmix de arroz con salsa de tomate casera y merluza al horno (4) Compota de fruta	Túrmix de judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y proteína de huevo (12) Compota de fruta	Túrmix de fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) y limanda al horno (1,3,4,6,10) Compota de fruta	FESTIVO
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Túrmix de macarrones con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) y pescado al horno (1,3,4,6,10) Compota de fruta	Túrmix de patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) con pollo Compota de fruta	Túrmix de judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) y ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) Compota de fruta	Túrmix de sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) y complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Compota de fruta	Túrmix de verduras y hortalizas con bacalao al horno (12) Compota de fruta
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Túrmix de lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) y proteína de huevo (3,12) Compota de fruta	Túrmix de arroz con salsa de tomate casera y merluza al horno (4) Compota de fruta	Túrmix de calabacín y puerro con filete de pollo al horno (1,6,10,12) Compota de fruta	Túrmix de coditos con salsa de tomate casera y abadejo al horno (1,3,6,10) Compota de fruta	Túrmix de guisantes rehogados con cebollita y hamburguesa de ternera (1,6,7,10,12) 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...



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - NOVIEMBRE 2024

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



VIERNES



8 - Día Mundial de la Castaña

Spaguettis con salsa de tomate (1,3,6,10)
Filete de pollo al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano
Postre lácteo (7)

FESTIVO

22 - Día del nutricionista

Puré de verduras (12)
Lagrimitas de pollo con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel
Postre lácteo (7)

29 - Día Mundial del Jaguar

Guisantes rehogados con cebollita
Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12)
Postre lácteo (7)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Lomo adobado al horno con chips de calabacín caseros 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	Puré de verduras (12) Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguettis con salsa de tomate (1,3,6,10) Filete de pollo al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly casera (harina de maíz) Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Pollo a la plancha y ensalada Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Salchichas de pavo (6) con ensalada Fruta de temporada	FESTIVO
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Tortilla francesa (3) con lechuga Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Lagrimitas de pollo con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6) Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Coditos con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Tortilla francesa con queso con ensalada de zanahoria y maíz (3,7) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Postre lácteo (7)

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