

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 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
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

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

MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES															
1- Día Mundial del café								2								3								4 - Día Mundial de la Empanada															
Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)								Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)								Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)								Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)															
Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6)								Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)								Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12)								Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)															
Fruta de temporada								Fruta de temporada y pan integral								Fruta de temporada								Fruta y Postre lácteo (7)															
kcal 756 Lip 19,0 Prot 43,7 HdC 103								kcal 655 Lip 14,3 Prot 26,4 HdC 105								kcal 784 Lip 29,1 Prot 48,5 HdC 82								kcal 680 Lip 40,6 Prot 31,8 HdC 47															
7								8 - Día Internacional del Pulpo								9								10 - Día de la Salud Mental								11 - Día Mundial del Huevo							
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)								Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)								Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)								Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)								Patatas guisadas con verduras (12)							
Tortilla francesa con lechuga (3)								Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10)								Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)								Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)								Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (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)							
kcal 674 Lip 28,1 Prot 43,8 HdC 61								kcal 691 Lip 26,4 Prot 36,3 HdC 77								kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93								kcal 789 Lip 32,3 Prot 20,8 HdC 104								kcal 614 Lip 17,0 Prot 38,1 HdC 77							
14								15 - Día del Lavado de Manos								16 - Día Mundial del Pan								17								18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza							
Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)								Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)								Guisantes rehogados con cebollita								Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)								Puré de calabacín y puerros (12)							
Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)								Tortilla Española (patata y cebolla) y ensalada (3,12)								Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)								Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)								Escalope casero de pollo con ensalada (1,3)							
Fruta y leche (7)								Fruta de temporada								Fruta de temporada y pan integral								Fruta de temporada								Fruta y Postre lácteo (7)							
kcal 787 Lip 25,9 Prot 34,2 HdC 104								kcal 667 Lip 18,9 Prot 27,9 HdC 96								kcal 697 Lip 26,4 Prot 28,9 HdC 86								kcal 770,8 Lip 24,1 Prot 32,5 HdC 106								kcal 709 Lip 37,9 Prot 50,0 HdC 42							
21 - Día de la Manzana								22								23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves								24								25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO							
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)								Arroz con salsa de tomate casera								Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)								Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)								Menestra de verduras							
Tortilla francesa con lechuga (3)								Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)								Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)								Filete de limanda al horno (4) con ensalada								Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12)							
Fruta y leche (7)								Fruta de temporada								Fruta de temporada y pan integral								Fruta de temporada								Fruta y Postre lácteo (7)							
kcal 653 Lip 22,7 Prot 34,9 HdC 77								kcal 692 Lip 16,3 Prot 33,7 HdC 102								kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93								kcal 719 Lip 29,1 Prot 39,1 HdC 75								kcal 738 Lip 38,1 Prot 27,7 HdC 71							
28 - Día del Judo								29 - Día Internacional del Gato								30								31 - Día Mundial del Arroz															
Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)								Macarrones ECO con salsa de tomate casera y atún (1,3,4,6,10)								Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)								Brócoli rehogado															
Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliña con AOVE y orégano								Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,12,14)								Tortilla de patata con lechuga (3,12)								Pollo asado con guarnición de arroz al laurel															
Fruta y leche (7)								Fruta de temporada								Fruta de temporada y pan integral								Fruta de temporada															
kcal 695 Lip 17,7 Prot 37,2 HdC 97								kcal 720 Lip 27,8 Prot 47,0 HdC 70								kcal 627 Lip 16,6 Prot 21,6 HdC 98								kcal 707 Lip 29,7 Prot 37,1 HdC 73															

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 - OCTUBRE 2024

Menú sin frutos secos

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES

7

Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)

Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)

Fruta y **leche** (7)

14

Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)

Fruta y **leche** (7)

21 - Día de la Manzana

Lentejas **ECO** Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta y **leche** (7)



28 - Día del Judo

Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)

Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

Fruta y **leche** (7)



MARTES

1 - Día Mundial del café

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)
Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6)



Fruta de temporada

8 - Día Internacional del Pulpo



Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10)

Fruta de temporada

15 - Día del Lavado de Manos



Alubias blancas **ECO** con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)

Tortilla Española (patata y cebolla) y ensalada (3,12)

Fruta de temporada

22

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada

29 - Día Internacional del Gato



Macarrones **ECO** con salsa de tomate casera y atún (1,3,4,6,10)

Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,12,14)

Fruta de temporada

MIÉRCOLES

2

Macarrones **ECO** con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)

Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada y pan integral

9

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

16 - Día Mundial del Pan

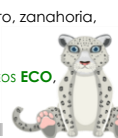


Guisantes rehogados con cebollita

Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)

Fruta de temporada y pan integral

23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves



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

30

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Tortilla de patata con lechuga (3,12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz Milanese (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12)

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental



Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)

Fruta de temporada

17

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)

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

Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)

Filete de limanda al horno (4) con ensalada

Fruta de temporada

31 - Día Mundial del Arroz



Brócoli rehogado

Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada

VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)



Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)

Postre **lácteo** (7)

11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12)

Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12)



Postre **lácteo** (7)

18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza



Puré de calabacín y puerros (12)

Escalope casero de pollo con ensalada (1,3)

Postre **lácteo** (7)

25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO



Menestra de verduras

Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12)

Postre **lácteo** (7)



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 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
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES

7

Tortilla francesa con lechuga (3)
Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)
Fruta y bebida vegetal

14

Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimienta roja, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)
Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)
Fruta y bebida vegetal

21 - Día de la Manzana

Lentejas **ECO** Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)
Tortilla francesa con lechuga (3)
Fruta y bebida vegetal



28 - Día del Judo

Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)
Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano
Fruta y bebida vegetal



MARTES

1 - Día Mundial del café

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)
Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6)
Fruta de temporada



8 - Día Internacional del Pulpo

Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)
Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10)
Fruta de temporada



15 - Día del Lavado de Manos

Alubias blancas **ECO** con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)
Tortilla Española (patata y cebolla) y ensalada (3,12)
Fruta de temporada



22

Arroz con salsa de tomate casera
Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)
Fruta de temporada



29 - Día Internacional del Gato

Macarrones **ECO** con salsa de tomate casera y atún (1,3,4,6,10)
Lagrimitas caseras de pescado al limón (horno) con ensalada (4)
Fruta de temporada



MIÉRCOLES

2

Macarrones **ECO** con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)
Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)
Fruta de temporada y pan integral

9

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

16 - Día Mundial del Pan

Guisantes rehogados con cebollita
Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (bebida de soja 6,12)
Fruta de temporada y pan integral



23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

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



30

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)
Tortilla de patata con lechuga (3,12)
Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz con verduras (caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite)
Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12)
Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)
Fil. De pescado blanco al horno con ensalada (4)
Fruta de temporada

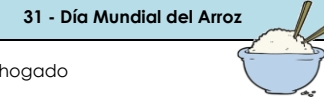


17

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)
Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)
Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)
Filete de limanda al horno (4) con ensalada
Fruta de temporada



Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada

VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)
Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)
Postre de soja (6,8)



11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12)
Hamburguesa caseras sin alérgenos con ens. de lechuga y maíz
Postre de soja (6,8)



18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)
Escalope casero de pollo con ensalada (1,3)
Postre de soja (6,8)



25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras
Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12)
Postre de soja (6,8)



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 2024

Menú sin huevo

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES

7

Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)

"Tortilla" de española (patata, cebolla, harina de garbanzos) con lechuga (12)

Fruta y **leche** (7)

14

Fideuá a la cazuela (pasta sin alérgenos)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)

Fruta y **leche** (7)

21 - Día de la Manzana

Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

"Tortilla" francesa (con harina de garbanzos) con lechuga

Fruta y **leche** (7)



28 - Día del Judo

Sopa de picadillo sin huevo (fideos sin alérgenos, zanahoria, puerro, pollo, caldo de pollo)

Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

Fruta y **leche** (7)



MARTES

1 - Día Mundial del café

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

"Tortilla" francesa (de harina de garbanzos) con loncha de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (6)



Fruta de temporada

8 - Día Internacional del Pulpo

Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)



Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta sin alérgenos (4)

Fruta de temporada

15 - Día del Lavado de Manos

Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)

"Tortilla" de calabacín (con harina de garbanzos) y ensalada

Fruta de temporada



22

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada

29 - Día Internacional del Gato

Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate casera y atún (4)

Lagrimitas caseras de pescado al limón (horno) con ensalada (4)

Fruta de temporada



MIÉRCOLES

2

Pasta sin alérgenos chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)

Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada y pan integral

9

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos)

Complemento del cocido: **garbanzos ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)

Fruta de temporada y pan integral

16 - Día Mundial del Pan

Guisantes rehogados con cebollita

Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)

Fruta de temporada y pan integral



23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos)

Complemento del cocido: **garbanzos ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)

Fruta de temporada y pan integral



30

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

"Tortilla" de patata (con harina de garbanzos) con lechuga (12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz Milanese (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12)

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Fil. De pescado blanco al horno con ensalada (4)

Fruta de temporada



17

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)

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

Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)

Filete de limanda al horno (4) con ensalada

Fruta de temporada

31 - Día Mundial del Arroz

Brócoli rehogado

Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada



VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)



Bacalao al horno c/ens. Lechuga y maíz (2,4,14)

Postre **lácteo** (7)

11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12)

Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12)

Postre **lácteo** (7)



18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)

Escalope casero de pollo con ensalada (sin alérgenos; harina de maíz, no huevo)

Postre **lácteo** (7)



25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras

Albóndigas caseras sin alérgenos en salsa de tomate y perejil con pasta sin alérgenos

Postre **lácteo** (7)



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 2024

Menú sin carne de cerdo

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES

7

Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)

Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)

Fruta y **leche** (7)

14

Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)

Fruta y **leche** (7)

21 - Día de la Manzana

Lentejas **ECO** Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta y **leche** (7)



28 - Día del Judo

Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)

Filete de pescado blanco c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)

Fruta y **leche** (7)



grupo_servicatering

MARTES

1 - Día Mundial del café

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)
Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6)



Fruta de temporada

8 - Día Internacional del Pulpo

Judías verdes rehogadas con cebollita sin carne (6)



Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10)

Fruta de temporada

15 - Día del Lavado de Manos

Alubias blancas **ECO** (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (sin chorizo, 12)



Tortilla Española (patata y cebolla) y ensalada (3,12)

Fruta de temporada

22

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada



MIÉRCOLES

2

Macarrones **ECO** sin carne (tomate, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)

Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada y pan integral

9

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)

Complemento del cocido sin cerdo: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave (12)

Fruta de temporada y pan integral

16 - Día Mundial del Pan

Guisantes rehogados con cebollita

Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)

Fruta de temporada y pan integral



23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)

Complemento del cocido sin cerdo: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave (12)

Fruta de temporada y pan integral



30

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Tortilla de patata con lechuga (3,12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz Milanese (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12)

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)

Fruta de temporada



17

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)

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

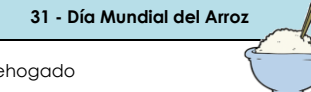
Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)

Filete de limanda al horno (4) con ensalada

Fruta de temporada



Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada

VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)



Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)

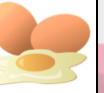
Postre **lácteo** (7)

11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12)

Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12)

Postre **lácteo** (7)



18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)

Escalope casero de pollo con ensalada (1,3)

Postre **lácteo** (7)



25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras

Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12)

Postre **lácteo** (7)



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 2024

Menú sin carne de cerdo ni frutos secos

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES

7

Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)

Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)

Fruta y **leche** (7)

14

Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)

Fruta y **leche** (7)

21 - Día de la Manzana

Lentejas **ECO** Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta y **leche** (7)



28 - Día del Judo

Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)

Filete de pescado blanco c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)

Fruta y **leche** (7)



MARTES

1 - Día Mundial del café

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)
Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6)



Fruta de temporada

8 - Día Internacional del Pulpo

Judías verdes rehogadas con cebollita sin carne (6)



Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10)

Fruta de temporada

15 - Día del Lavado de Manos

Alubias blancas **ECO** (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (sin chorizo, 12)



Tortilla Española (patata y cebolla) y ensalada (3,12)

Fruta de temporada

22

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada

29 - Día Internacional del Gato

Macarrones **ECO** con salsa de tomate casera y atún (1,3,4,6,10)

Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,12,14)

Fruta de temporada



MIÉRCOLES

2

Macarrones **ECO** sin carne (tomate, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)

Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada y pan integral

9

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)

Complemento del cocido sin cerdo: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave (12)

Fruta de temporada y pan integral

16 - Día Mundial del Pan

Guisantes rehogados con cebollita

Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)

Fruta de temporada y pan integral



23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)

Complemento del cocido sin cerdo: garbanzos **ECO**, zanahoria, ave (12)

Fruta de temporada y pan integral



30

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Tortilla de patata con lechuga (3,12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz Milanese (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12)

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)

Fruta de temporada



17

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)

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

Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)

Filete de limanda al horno (4) con ensalada

Fruta de temporada

31 - Día Mundial del Arroz

Brócoli rehogado

Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada



VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)



Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)

Postre lácteo (7)

11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12)

Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12)

Postre lácteo (7)



18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)

Escalope casero de pollo con ensalada (1,3)

Postre lácteo (7)



25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras

Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12)

Postre lácteo (7)



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 2024

Menú sin carne

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES

7

Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)

Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)

Fruta y **leche** (7)

14

Fideuá de verduras (cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de verduras, laurel) (1,3,6,10)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)

Fruta y **leche** (7)

21 - Día de la Manzana

Lentejas **ECO** Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta y **leche** (7)

28 - Día del Judo

Sopa de picadillo sin carne (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, caldo de verduras) (1,3,6,10)

Filete de pescado blanco c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)

Fruta y **leche** (7)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

MARTES

1 - Día Mundial del café

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Tortilla francesa sin carne y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)

Fruta de temporada

8 - Día Internacional del Pulpo

Judías verdes rehogadas con cebollita sin carne (6)

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10)

Fruta de temporada

15 - Día del Lavado de Manos

Alubias blancas **ECO** (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (sin chorizo, 12)

Tortilla Española (patata y cebolla) y ensalada (3,12)

Fruta de temporada

22

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada

29 - Día Internacional del Gato

Macarrones **ECO** con salsa de tomate casera y atún (1,3,4,6,10)

Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,12,14)

Fruta de temporada

MIÉRCOLES

2

Macarrones **ECO** sin carne (tomate, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)

Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada y pan integral

9

Sopa de cocido (caldo de verdura, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)

Complemento del cocido sin carne: garbanzos **ECO**, zanahoria (12)

Fruta de temporada y pan integral

16 - Día Mundial del Pan

Guisantes rehogados con cebollita

Pasta rehogada con champiñones (1,3,6,10)

Fruta de temporada y pan integral

23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

Sopa de cocido (caldo de verdura, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)

Complemento del cocido sin carne: garbanzos **ECO**, zanahoria (12)

Fruta de temporada y pan integral

30

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Tortilla de patata con lechuga (3,12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz Milanese (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)

Huevos cocidos con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, aceite) (3)

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella de verduras (pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de verduras, cebolla, ajo, zanahoria)

Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)

Fruta de temporada

17

Arroz 2 delicias (zanahoria, maíz)

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

Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)

Filete de limanda al horno (4) con ensalada

Fruta de temporada

31 - Día Mundial del Arroz

Brócoli rehogado

Arroz salteado con calabacín y cebolla

Fruta de temporada

VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)

Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)

Postre **lácteo** (7)

11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12)

Revuelto de huevo y verduras (pim. rojo, pim. Verde, cebolla) con lechuga y maíz (3)

Postre **lácteo** (7)

18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)

Tortilla de queso con ensalada (3,7)

Postre **lácteo** (7)

25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras

Espaguetis con salsa de tomate y perejil (1,3,6,10)

Postre **lácteo** (7)



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 2024

Menú sin lentejas

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES

7

Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)
Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)
Fruta y **leche** (7)

14

Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)
Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)
Fruta y **leche** (7)

21 - Día de la Manzana

Pasta sin alérgenos con verduras (tomate, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)
Tortilla francesa con lechuga (3)
Fruta y **leche** (7)



28 - Día del Judo

Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)
Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano
Fruta y **leche** (7)



MARTES

1 - Día Mundial del café

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)
Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6)
Fruta de temporada



8 - Día Internacional del Pulpo

Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)
Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10)
Fruta de temporada



15 - Día del Lavado de Manos

Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)
Tortilla Española (patata y cebolla) y ensalada (3,12)
Fruta de temporada



22

Arroz con salsa de tomate casera
Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)
Fruta de temporada

29 - Día Internacional del Gato

Macarrones ECO con salsa de tomate casera y atún (1,3,4,6,10)
Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,12,14)
Fruta de temporada



MIÉRCOLES

2

Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)
Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)
Fruta de temporada y pan integral

9

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

16 - Día Mundial del Pan

Guisantes rehogados con cebollita
Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)
Fruta de temporada y pan integral



23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

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



30

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)
Tortilla de patata con lechuga (3,12)
Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz Milanesa (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)
Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12)
Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)
Fruta de temporada



17

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)
Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)
Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)
Filete de limanda al horno (4) con ensalada
Fruta de temporada



VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)
Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)
Postre **lácteo** (7)



11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12)
Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12)
Postre **lácteo** (7)



18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)
Escalope casero de pollo con ensalada (1,3)
Postre **lácteo** (7)



25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras
Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12)
Postre **lácteo** (7)



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 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
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES

7

Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)

Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)

Fruta y **leche** (7)

14

Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)

Fruta y **leche** (7)

21 - Día de la Manzana

Lentejas **ECO** Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta y **leche** (7)



28 - Día del Judo

Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)

Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

Fruta y **leche** (7)



MARTES

1 - Día Mundial del café

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6)

Fruta de temporada



8 - Día Internacional del Pulpo

Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10)

Fruta de temporada



15 - Día del Lavado de Manos

Alubias blancas **ECO** con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)

Tortilla Española (patata y cebolla) y ensalada (3,12)

Fruta de temporada



22

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada



MIÉRCOLES

2

Macarrones **ECO** con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)

Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada y pan integral

9

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)

Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (no garbanzos, 12)

Fruta de temporada y pan integral

16 - Día Mundial del Pan

Guisantes rehogados con cebollita

Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)

Fruta de temporada y pan integral



23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos **ECO**) (1,3,6,10)

Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (no garbanzos, 12)

Fruta de temporada y pan integral



30

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Tortilla de patata con lechuga (3,12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz Milanese (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12)

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)

Fruta de temporada



17

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)

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

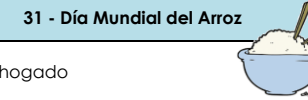
Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)

Filete de limanda al horno (4) con ensalada

Fruta de temporada



31 - Día Mundial del Arroz

Brócoli rehogado

Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada

VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)

Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)

Postre **lácteo** (7)



11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12)

Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12)

Postre **lácteo** (7)



18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)

Escalope casero de pollo con ensalada (1,3)

Postre **lácteo** (7)



25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras

Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12)

Postre **lácteo** (7)



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 2024

Menú sin pimientos

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
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES

7

Lentejas **ECO** Campesinas (zanahoria, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)

Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)

Fruta y **leche** (7)

14

Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla) (2,4,14)

Fruta y **leche** (7)

21 - Día de la Manzana

Lentejas **ECO** Campesinas (12) (zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel)

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta y **leche** (7)



28 - Día del Judo

Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)

Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

Fruta y **leche** (7)



MARTES

1 - Día Mundial del café

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, cebolla, ajo)

Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6)

Fruta de temporada



8 - Día Internacional del Pulpo

Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10)

Fruta de temporada



15 - Día del Lavado de Manos

Alubias blancas **ECO** con chorizo (zanahoria, cebolla, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12)

Tortilla Española (patata y cebolla) y ensalada (3,12)

Fruta de temporada



22

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada



29 - Día Internacional del Gato

Macarrones **ECO** con salsa de tomate casera y atún (1,3,4,6,10)

Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,12,14)

Fruta de temporada



MIÉRCOLES

2

Macarrones **ECO** con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)

Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada y pan integral

9

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

16 - Día Mundial del Pan

Guisantes rehogados con cebollita

Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)

Fruta de temporada y pan integral



23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

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



30

Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, cebolla, ajo)

Tortilla de patata con lechuga (3,12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz Milanese (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)

Muslitos de pollo al chilindrón (cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dadas (12)

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (ragout de pollo, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)

Fruta de temporada



17

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)

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

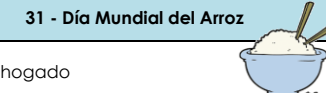
Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel) (12)

Filete de limanda al horno (4) con ensalada

Fruta de temporada



31 - Día Mundial del Arroz

Brócoli rehogado

Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada

VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)

Bacalao al horno c/ens. Lechuga y maíz (2,4,14)

Postre lácteo (7)



11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12)

Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12)

Postre lácteo (7)



18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)

Escalope casero de pollo con ensalada (1,3)

Postre lácteo (7)



25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras

Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12)

Postre lácteo (7)



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 2024

Menú sin judías, pintas, verdes, blancas ni zanahoria

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
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES

7

Lentejas **ECO** Campesinas (pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)

Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)

Fruta y **leche** (7)

14

Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)

Fruta y **leche** (7)

21 - Día de la Manzana

Lentejas **ECO** Campesinas (12) (pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta y **leche** (7)



28 - Día del Judo

Sopa de picadillo (fideos, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)

Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

Fruta y **leche** (7)



MARTES

1 - Día Mundial del café

Sopa de verduras (tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6)

Fruta de temporada



8 - Día Internacional del Pulpo

Pasta especial sin alérgenos rehogadas con cebollita

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta integral (1, 3, 4, 6, 10)

Fruta de temporada



15 - Día del Lavado de Manos

Sopa de fideos especial sin alérgenos

Tortilla Española (patata y cebolla) y ensalada (3,12)

Fruta de temporada



22

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada

Macarrones **ECO** con salsa de tomate casera y atún (1,3,4,6,10)

Figuritas de merluza con ensalada (1,2,3,4,6,7,10,12,14)

Fruta de temporada



MIÉRCOLES

2

Macarrones **ECO** con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, orégano) (1,3,6,10)

Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga (sin zanahoria) (4)

Fruta de temporada y pan integral

9

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

16 - Día Mundial del Pan

Guisantes rehogados con cebollita

Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)

Fruta de temporada y pan integral



23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

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



Sopa de fideos especial sin alérgenos

Tortilla de patata con lechuga (3,12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz Milanese (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12)

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo)

Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)

Fruta de temporada



17

Arroz dos delicias (maíz, embutido de pavo) (6)

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

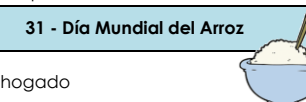
Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)

Filete de limanda al horno (4) con ensalada

Fruta de temporada



Brócoli rehogado

Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada

VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza (12) (con patata, aceite de oliva y sal)

Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)

Postre **lácteo** (7)



11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12)

Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12)

Postre **lácteo** (7)



18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)

Escalope casero de pollo con ensalada (1,3)

Postre **lácteo** (7)



25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras (sin zanahoria)

Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con espaguetis (1,3,6,10,12)

Postre **lácteo** (7)



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 2024

Menú sin legumbres

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
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES

7

Puré de verduras sin legumbre

Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)

Fruta y **leche (7)**

14

Fideuá a la cazuela (pasta sin alérgenos)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)

Fruta y **leche (7)**

21 - Día de la Manzana

Pasta sin alérgenos con verduras (tomate, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta y **leche (7)**

28 - Día del Judo

Sopa de picadillo (fideos sin alérgenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (3)

Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

Fruta y **leche (7)**

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

MARTES

1 - Día Mundial del café

Sopa de verduras (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Tortilla francesa y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)

Fruta de temporada

8 - Día Internacional del Pulpo

Pasta especial sin alérgenos rehogadas con cebollita

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta sin alérgenos (4)

Fruta de temporada

15 - Día del Lavado de Manos

Sopa de fideos especial sin alérgenos

Tortilla Española (patata y cebolla) y ensalada (3,12)

Fruta de temporada

22

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada

29 - Día Internacional del Gato

Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate casera y atún (4)

Lagrimitas caseras de pescado al limón (horno) con ensalada (4)

Fruta de temporada

MIÉRCOLES

2

Pasta sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)

Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada y pan integral

9

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos)

Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (no garbanzos, 12)

Fruta de temporada y pan integral

16 - Día Mundial del Pan

Brócoli rehogados con cebollita

Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)

Fruta de temporada y pan integral

23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (fideos sin alérgenos)

Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (no garbanzos, 12)

Fruta de temporada y pan integral

30

Sopa de fideos especial sin alérgenos

Tortilla de patata con lechuga (3,12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

3

Arroz Milanese (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7)

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatitas dado (12)

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Fil. De pescado blanco al horno con ensalada (4)

Fruta de temporada

17

Arroz 2 delicias (zanahoria, maíz)

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

Fruta de temporada

24

Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)

Filete de limanda al horno (4) con ensalada

Fruta de temporada

31 - Día Mundial del Arroz

Brócoli rehogado

Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada

VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)

Empanadillas de atún claro y pisto al horno (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)

Postre **lácteo (7)**

11 - Día Mundial del Huevo

Patatas guisadas con verduras (12)

Hamburguesa caseras sin alérgenos con ens. de lechuga y maíz

Postre **lácteo (7)**

18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)

Escalope casero de pollo con ensalada (1,3)

Postre **lácteo (7)**

25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras

Albóndigas caseras sin alérgenos en salsa de tomate y perejil con pasta sin alérgenos

Postre **lácteo (7)**



CEIP MIGUEL DE CERVANTES - OCTUBRE 2024

Menú diabetes mellitus sR

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
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES

7

100g Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (2R)

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta, **leche** (7) y 20g pan (3 rac total)

14

90g Fideuá a la cazuela (2R) (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)

Fruta, **leche** (7) y 20g pan (3 rac total)

21 - Día de la Manzana

100g Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) (2R)

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta, **leche** (7) y 20g pan (3 rac total)



28 - Día del Judo

Sopa de picadillo (90g de fideos 2R, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)

Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano

Fruta, **leche** (7) y 20g pan (3 rac total)



MARTES

1- Día Mundial del café

153g Judías pintas 3R estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6)

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)



8 - Día Internacional del Pulpo

Judías verdes rehogadas con cebollita (6)

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con **135 g** pasta integral 3R (1, 3, 4, 6, 10)

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)



15 - Día del Lavado de Manos

153g Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (3R)

Tortilla francesa y ensalada (3)

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)



22

124g Arroz con salsa de tomate casera (3R)

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)



29 - Día Internacional del Gato

135g Macarrones ECO con salsa de tomate casera y atún (1,3,4,6,10) (3R)

Merluza a la plancha con ensalada (4)

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)



MIÉRCOLES

2

135g Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) (3R)

Fil. De Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)

9

Sopa de cocido (**45g fideos - 1R**) (caldo de ave., puerro, zanahoria, **fideos ECO**) (1,3,6,10) desgrasada

Complemento del cocido: **110 g garbanzos ECO 2R** (zanahoria, ave, morcillo, (sin chorizo, sin patata))

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)

16 - Día Mundial del Pan

Guisantes rehogados con cebollita

Ragout de ternera en salsa con **90g** patatas al vapor (3R) (12)

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)



23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

Sopa de cocido (**45g fideos - 1R**) (caldo de ave., puerro, zanahoria, **fideos ECO**) (1,3,6,10) desgrasada

Complemento del cocido: **110 g garbanzos ECO 2R** (zanahoria, ave, morcillo, (sin chorizo, sin patata))

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)

30

153g Judías pintas (3R) estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo)

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)

JUEVES

3

124g Arroz Milanés (queso, caldo de verduras, cebolla, ajo, aceite) (7) (3R)

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada de lechuga y maíz (12)

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)

10 - Día de la Salud Mental

Paella campera (**124g de arroz-3R**) ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Fil. De pescado blanco al horno con ensalada (4)

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)

17

124g Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) (3R)

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

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)

24

195g Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) (3R)

Filete de limanda al horno (4) con ensalada

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)

31 - Día Mundial del Arroz

Brócoli rehogado

Pollo asado con guarnición de **124g arroz 3R** al laurel

Fruta de temporada y pan (2 Rac total)



VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

Crema de calabaza y zanahoria (no patata) (con patata, aceite de oliva y sal)

Bacalao al horno con **90g** de patatas al vapor (3R)

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



11 - Día Mundial del Huevo

195g Patatas 3R guisadas con verduras (12)

Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7)

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



18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (sin patata)

Filete de pollo a la plancha con **90g** patatas dado (12) (3R)

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



25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Menestra de verduras

Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con **135g** espaguetis 3R (1,3,6,10,12)

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



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...