

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - SEPTIEMBRE 2025

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
<b>8</b>	<b>9 - Día mundial de la agricultura</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>																												
Macarrones integrales <b>ECO</b> con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabacín, puerro y patata (12) Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1) 	Garbanzos <b>ECO</b> guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Tortilla de patata con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>																												
kcal 668   Líp 21,3   Prot 31,3   HdC 88	kcal 603   Líp 24,3   Prot 29,4   HdC 67	kcal 632   Líp 18,7   Prot 21,2   HdC 95	kcal 699   Líp 14,1   Prot 28,7   HdC 114	kcal 604   Líp 23,2   Prot 48,1   HdC 51																												
<b>15</b>	<b>16 - Día mundial del guacamole</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - Día mundial del aperitivo</b>																												
Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y <b>leche (7)</b>	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Jamoncitos de pollo al limón con guarnición de zanahorias  Fruta de temporada y pan integral (1)	Coditos <b>ECO</b> con tomate (1,3,6,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)  Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>																												
kcal 687   Líp 24,1   Prot 21,6   HdC 96	kcal 649   Líp 28,2   Prot 22,8   HdC 76	kcal 685   Líp 22,5   Prot 32,7   HdC 88	kcal 727   Líp 40,2   Prot 28,8   HdC 62	kcal 733   Líp 22,0   Prot 42,4   HdC 91																												
<b>22 - ¡Bienvenido otoño!</b> 	<b>23</b>	<b>24 - Día mundial del gorila</b>	<b>25</b>	<b>26 - Día mundial de la salud ambiental</b>																												
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (1,6,7,9,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones <b>ECO</b> al aggio e ollio (1,3,6,10) Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7)  Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>																												
kcal 671   Líp 31,9   Prot 29,1   HdC 67	kcal 621   Líp 24,7   Prot 27,7   HdC 72	kcal 658   Líp 17,2   Prot 26,6   HdC 99	kcal 612   Líp 24,5   Prot 34,1   HdC 64	kcal 677   Líp 25,6   Prot 36,0   HdC 76																												
<b>29 - Día contra el desperdicio alimentario</b>	<b>30</b>	<b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b>																														
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) 	Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuces</td><td>Moluscos</td> </tr> </table>			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
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																			
kcal 645   Líp 17,8   Prot 24,5   HdC 97	kcal 677   Líp 19,6   Prot 27,5   HdC 98	     																														

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

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo\_servicatering



alyre

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - SEPTIEMBRE 2025

## Menú sin gluten

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
<p><u>Macarrones esp. Sin alérgenos con salsa de tomate frito casera</u> (tomate, cebolla, ajo, sal)</p> <p>Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>	<p>Crema de calabacín, puerro y patata (12)</p> <p>Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Garbanzos <b>ECO</b> guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite)</p> <p>Tortilla de patata con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes)</p> <p>Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras al pimentón</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12)</p> <p>Fruta y <b>postre lácteo</b> (7) (*)</p>
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
<p>Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>	<p>Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12)</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón con guarnición de zanahorias</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p><u>Coditos esp. Sin alérgenos con tomate</u></p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave)</p> <p>Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)</p> <p>Fruta y <b>postre lácteo</b> (7) (*)</p> 
22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24 - Día mundial del gorila	25	26 - Día mundial de la salud ambiental
<p>Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite)</p> <p><u>Albóndigas de ternera caseras esp. Sin alérgenos en salsa con patatitas dado</u>(12)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p>	<p><u>Macarrones esp. Sin alérgenos al aggio e ollio</u></p> <p>Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos)</p> <p>Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b>, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta y <b>postre lácteo</b> (7) (*)</p> 
29 - Día contra el desperdicio alimentario	30	<p><b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramucos Moluscos</p> <p>Ingredientes ecológicos Pescados sostenibles Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Productos integrales GASTRONOMÍA LOCAL Productos con DOP</p> 		
<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)</p> <p>Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p> 	<p>Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3,12)</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, melón...

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

grupo\_servicatering



ayre

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - SEPTIEMBRE 2025

## Menú sin gluten ni huevo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
<p>Macarrones esp. Sin alérgenos con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal)</p> <p>Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4)</p> <p>Fruta y <b>leche (7)</b></p>	<p>Crema de calabacín, puerro y patata (12)</p> <p>Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Garbanzos <b>ECO</b> guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite)</p> <p>"Tortilla" de patata elaborada con harina de garbanzos con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Aroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes)</p> <p>Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras al pimentón</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12)</p> <p>Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b></p>
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
<p>Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Fruta y <b>leche (7)</b></p>	<p>Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12)</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón con guarnición de zanahorias</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p><u>Coditos esp. Sin alérgenos con tomate</u></p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave)</p> <p>Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)</p> <p>Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b></p> 
22 - ¡Bienvenido otoño!	23	24 - Día mundial del gorila	25	26 - Día mundial de la salud ambiental
<p>Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite)</p> <p>Albóndigas de ternera caseras esp. Sin alérgenos en salsa con patatitas dado(12)</p> <p>Fruta y <b>leche (7)</b></p>	<p><u>Macarrones esp. Sin alérgenos al aggio e ollio</u></p> <p>Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con queso y ensalada de lechuga y maíz (7)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alérgenos)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b>, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b></p> 
29 - Día contra el desperdicio alimentario	30	<p><b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceas Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramucos Moluscos</p> <p>Ingredientes ecológicos Pescados sostenibles Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Productos integrales GASTRONOMÍA LOCAL Productos con DOP</p>		
<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)</p> <p>Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)</p> <p>Fruta y <b>leche (7)</b></p> 	<p>Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>"Tortilla" elaborada con harina de garbanzos de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)</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, melón...

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

grupo\_servicatering



ayre

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - SEPTIEMBRE 2025

## Menú sin judías (verdes, blancas ni pintas), zanahoria ni plátano

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
Macarrones integrales <b>ECO</b> con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) <u>Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva</u> (4) Fruta y <b>leche</b> (7)	Crema de calabacín, puerro y patata (12)  Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos <b>ECO</b> guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Tortilla de patata con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	<u>Arroz dos delicias (maíz, guisantes)</u> Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Menestra casera de verduras al pimentón</u> Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y <b>postre lácteo</b> (7) (*)
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y <b>leche</b> (7)	Patatas <u>guisadas c/verduras</u> (pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) <u>Jamonicos de pollo al limón con guarnición de ensalada variada</u>  Fruta de temporada y pan integral (1)	Coditos <b>ECO</b> con tomate (1,3,6,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta ( <u>ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave</u> ) Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)  Fruta y <b>postre lácteo</b> (7) (*)
22 - ¡Bienvenido otoño! 	23	24 - Día mundial del gorila 	25	26 - Día mundial de la salud ambiental 
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (1,6,7,9,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Macarrones <b>ECO</b> al aggio e ollio (1,3,6,10) Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Puré de verduras sin legumbre</u> (12) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	<u>Menestra casera de verduras rehogadas</u> Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Sopa de cocido</u> (caldo de ave, puerro, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, ave, morcillo, chorizo</u> (12) Fruta y <b>postre lácteo</b> (7) (*)
29 - Día contra el desperdicio alimentario 	30	<b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b>		
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) <u>Sardinillas con ensalada de lechuga y maíz</u> (4) Fruta y <b>leche</b> (7)	Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate</u> (3,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos</p> <p>Ingredientes ecológicos  Pescados sostenibles  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  Productos integrales  GASTRONOMÍA LOCAL  Productos con DOP </p>		

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

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo\_servicatering



ayre

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - SEPTIEMBRE 2025

## Menú sin garbanzos

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>8</b>	<b>9 - Día mundial de la agricultura</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Macarrones integrales <b>ECO</b> con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabacín, puerro y patata (12)  Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Brócoli rehogado con ajito y cebolla Tortilla de patata con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>
<b>15</b>	<b>16 - Día mundial del guacamole</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - Día mundial del aperitivo</b>
Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y <b>leche (7)</b>	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12)  Jamoncitos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	Coditos <b>ECO</b> con tomate (1,3,6,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)  Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>
<b>22 - ¡Bienvenido otoño!</b> 	<b>23</b>	<b>24 - Día mundial del gorila</b>	<b>25</b>	<b>26 - Día mundial de la salud ambiental</b>
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (1,6,7,9,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones <b>ECO</b> al aggio e ollio (1,3,6,10) Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7)  Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo, sin garbanzos (12)</u>  Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>
<b>29 - Día contra el desperdicio alimentario</b>	<b>30</b>	<b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Crustáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramucos Moluscos <small>cebsca</small>		
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta y <b>leche (7)</b> 	Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	     		

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

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo\_servicatering



ayre

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - SEPTIEMBRE 2025

## Menú sin lactosa

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
Macarrones integrales <b>ECO</b> con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Crema de calabacín, puerro y patata (12)  Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos <b>ECO</b> guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Tortilla de patata con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta de temporada y <b>postre de soja (6,8)</b>
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Jamoncitos de pollo al limón con guarnición de zanahorias  Fruta de temporada y pan integral (1)	Coditos <b>ECO</b> con tomate (1,3,6,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)  Fruta de temporada y <b>postre de soja (6,8)</b>
22 - ¡Bienvenido otoño! 	23	24 - Día mundial del gorila 	25	26 - Día mundial de la salud ambiental 
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera caseras esp. Sin alergen. en salsa con patatitas dado(12) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Macarrones <b>ECO</b> al aggio e ollio (1,3,6,10) Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con calabacín y ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y <b>postre de soja (6,8)</b>
29 - Día contra el desperdicio alimentario 	30	<b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Crustáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramucos Moluscos <small>cebsca</small>		
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	     		

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

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo\_servicatering



ayre

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - SEPTIEMBRE 2025

## Menú sin carne de cerdo

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>8</b>	<b>9 - Día mundial de la agricultura</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Macarrones integrales <b>ECO</b> con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabacín, puerro y patata (12)  <b>Filetito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</b> Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos <b>ECO</b> guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Tortilla de patata con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes)  Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón  Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>
<b>15</b>	<b>16 - Día mundial del guacamole</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - Día mundial del aperitivo</b>
Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)  Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y <b>leche (7)</b>	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12)  Jamoncitos de pollo al limón con guarnición de zanahorias Fruta de temporada y pan integral (1)	Coditos <b>ECO</b> con tomate (1,3,6,10)  Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos  Ragout de pavo en salsa (con guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave)  Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz (4) Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>
<b>22 - ¡Bienvenido otoño!</b>	<b>23</b>	<b>24 - Día mundial del gorila</b>	<b>25</b>	<b>26 - Día mundial de la salud ambiental</b>
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite)  Albóndigas de ternera caseras esp. Sin alergenos en salsa con patatitas dado(12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones <b>ECO</b> al aggio e ollio (1,3,6,10)  Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)  Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)  Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (puero, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) sin carne  Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, sin carne (12) Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>
<b>29 - Día contra el desperdicio alimentario</b>	<b>30</b>	<b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Crustáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramucos Moluscos <small>cebsans</small>		
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)  Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)  Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3,12) Fruta de temporada y pan integral (1)			

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

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo\_servicatering



ayre

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - SEPTIEMBRE 2025

## Menú diabetes mellitus 5R

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>8</b>	<b>9 - Día mundial de la agricultura</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<u>90g de macarrones integrales 2R ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10).</u> Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta, leche (7) y <b>20g de pan (3rac total)</b>	Crema de calabacín y puerro sin patata  Cinta de lomo adobada al horno con <b>90g de patatita 3R</b> cocida Fruta de temporada y pan ( <b>2 rac total</b> ) 	<u>153g de garbanzos ECO 3R guisados con verduras sin patata (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite).</u> <u>Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3).</u> Fruta de temporada y pan ( <b>2 rac total</b> )	124g de arroz 3R tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes)  Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan ( <b>2 rac total</b> )	Menestra de verduras al pimentón  Ragout de pavo en salsa con <b>90g de patatas 3R</b> dado al horno 1 yogur desnatado y <b>20g de pan (2rac)</b>
<b>15</b>	<b>16 - Día mundial del guacamole</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - Día mundial del aperitivo</b>
<u>102g de lentejas ECO 2R Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) sin patatas</u> Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta, leche (7) y <b>20g de pan (3rac total)</b>	<u>90g de patatas 3R guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12)</u> <u>Jamoncitos de pollo al horno con guarnición de zanahorias</u>  Fruta de temporada y pan ( <b>2 rac total</b> )	<u>135g de coditos ECO 3R al aggio e olio (1,3,6,10)</u>  Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada y pan ( <b>2 rac total</b> )	Brócoli rehogado con ajitos  Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de <b>90g de patatitas 3R</b> al vapor) Fruta de temporada y pan ( <b>2 rac total</b> )	Paella mixta <b>124g de arroz 3R</b> (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave)  Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)  1 yogur desnatado y <b>20g de pan (2rac)</b>
<b>22 - ¡Bienvenido otoño!</b> 	<b>23</b>	<b>24 - Día mundial del gorila</b>	<b>25</b>	<b>26 - Día mundial de la salud ambiental</b>
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite)  Albóndigas de ternera caseras esp. Sin alergenos en salsa con <b>60g de patatitas 2R</b> dado(12). Fruta, leche (7) y <b>20g de pan (3rac total)</b>	<u>135g de macarrones ECO 3R al aggio e ollio (1,3,6,10)</u>  Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan ( <b>2 rac total</b> )	<u>153g de alubias blancas ECO 3R hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) sin patatas</u> <u>Tortilla francesa con calabacín y ensalada de lechuga y maíz (3)</u>  Fruta de temporada y pan ( <b>2 rac total</b> )	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)  Merluza en salsa de tomate con de guarnición de <b>124g arroz integral 3R</b> (4) Fruta de temporada y pan ( <b>2 rac total</b> )	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>45g de fideos ECO 1R</b> ) (1,3,6,10) desgrasada  Complemento del cocido: <b>110g de garbanzos ECO 2R</b> , zanahoria, sin carne (12)  1 yogur desnatado y <b>20g de pan (2rac)</b>
<b>29 - Día contra el desperdicio alimentario</b>	<b>30</b>	<b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b>		
<u>83g de arroz 2R con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito)</u>  Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) 	<u>153g de lentejas ECO 3R Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) sin patatas</u> <u>Tortilla de francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3)</u> Fruta de temporada y pan ( <b>2 rac total</b> )	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos</p> <p> Ingredientes ecológicos  Pescados sostenibles  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  Productos integrales  GASTRONOMÍA LOCAL  Productos con DOP</p>		

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

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo\_servicatering



ayre

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - SEPTIEMBRE 2025

## Menú sin pescado

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
Macarrones integrales <b>ECO</b> con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) <u>Salchichas de pavo c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (6)</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabacín, puerro y patata (12)  Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos <b>ECO</b> guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Tortilla de patata con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	Aroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) <u>Filete de pollo a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y <b>leche (7)</b>	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Jamoncitos de pollo al limón con guarnición de zanahorias  Fruta de temporada y pan integral (1)	Coditos <b>ECO</b> con tomate (1,3,6,10) <u>Huevos revueltos verde con guarnición de guisantes (3)</u> Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) <u>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz (6)</u> Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b> 
22 - ¡Bienvenido otoño! 	23	24 - Día mundial del gorila 	25	26 - Día mundial de la salud ambiental 
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (1,6,7,9,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones <b>ECO</b> al aggio e ollio (1,3,6,10) <u>Filete de pollo al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal)</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) <u>Taquitos de pavo en salsa de tomate con guarnición de arroz integral</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>
29 - Día contra el desperdicio alimentario 	30	<b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b>  Ingredientes ecológicos  Pescados sostenibles  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  Productos integrales  GASTRONOMÍA LOCAL  Productos con DOP 		
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) <u>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3,12) Fruta de temporada y pan integral (1)			

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

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo\_servicatering



ayre

# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - SEPTIEMBRE 2025

## Menú sin frutos secos

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

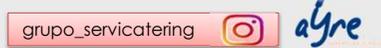
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																												
<b>8</b>	<b>9 - Día mundial de la agricultura</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>																												
Macarrones integrales <b>ECO</b> con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Lomitos de caballa en aceite c/ensalada de zanahoria, maíz y aceitunas sin hueso aliñadas con aceite de oliva (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabacín, puerro y patata (12)  Cinta de lomo adobada al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1)	Garbanzos <b>ECO</b> guisados con verduras (12) (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) Tortilla de patata con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,12) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, guisantes) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con chips de calabacín (2,4,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	Menestra de verduras al pimentón Ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12) Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>																												
<b>15</b>	<b>16 - Día mundial del guacamole</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - Día mundial del aperitivo</b>																												
Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con guarnición de gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta y <b>leche (7)</b>	Patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) (12) Jamoncitos de pollo al limón con guarnición de zanahorias  Fruta de temporada y pan integral (1)	Coditos <b>ECO</b> con tomate (1,3,6,10) Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Lacón a la Gallega (con pimentón y guarnición de patatitas al vapor) (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Paella mixta (zanahoria, ragout de pollo, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de ave) Filete de limanda al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)  Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>																												
<b>22 - ¡Bienvenido otoño!</b> 	<b>23</b>	<b>24 - Día mundial del gorila</b>	<b>25</b>	<b>26 - Día mundial de la salud ambiental</b>																												
Guisantes rehogados (cebolla, ajito y aceite) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (1,6,7,9,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Macarrones <b>ECO</b> al aglio e olio (1,3,6,10) Salmón al horno con pisto casero (tomate, cebolla, ajo y sal) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga y maíz (3,7)  Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Merluza en salsa de tomate con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta y <b>postre lácteo (7) (*)</b>																												
<b>29 - Día contra el desperdicio alimentario</b>	<b>30</b>	<b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b>																														
Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajito) 	Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (3,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	<table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuzes</td><td>Moluscos</td> </tr> </table>			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
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																			



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

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



# CEIP MIGUEL DE CERVANTES - SEPTIEMBRE 2025

## Menú túrmix

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9 - Día mundial de la agricultura	10	11	12
Túrmix de macarrones integrales <b>ECO</b> con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) y pescado azul al horno (1,3,4,6,10)  Compota de frutas	Túrmix de crema de calabacín, puerro y patata con cinta de lomo adobada al horno (12)  Compota de frutas 	Túrmix de legumbres (garbanzos <b>ECO</b> ) guisados con verduras (cebolla, pimiento rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) y proteína de huevo (3,12)  Compota de frutas	Túrmix de arroz blanco con bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) (2,4,14)  Compota de frutas	Túrmix de menestra de verduras al pimentón y ragout de pavo en salsa con patatas dado al horno (12)  Compota de frutas
15	16 - Día mundial del guacamole	17	18	19 - Día mundial del aperitivo
Túrmix de legumbres (lentejas <b>ECO</b> ) Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) con proteína de huevo (3,12)  Compota de frutas	Túrmix de patatas guisadas c/verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) con pollo al horno (12) 	Túrmix de coditos <b>ECO</b> cocidos con merluza al horno con guisantes (1,3,4,6,10)  Compota de frutas	Túrmix de brócoli rehogado con ajitos y lacón con patatitas al vapor (12)  Compota de frutas	Túrmix de paella vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras) con filete de limanda al horno (4) 
22 - ¡Bienvenido otoño! 	23	24 - Día mundial del gorila	25	26 - Día mundial de la salud ambiental
Túrmix de legumbres (guisantes) rehogados (cebolla, ajo y aceite) con albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) y patotas cocidas (1,6,7,9,12)  Compota de frutas	Túrmix de macarrones <b>ECO</b> al aggio e ollio con salmón al horno y pisto casero (1,3,4,6,10)  Compota de frutas	Túrmix de legumbres (alubias blancas <b>ECO</b> ) hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) y proteína de huevo (3,12) 	Túrmix de legumbres (judías verdes) rehogadas (ajo, aceite, cebolla) con merluza en salsa de tomate y arroz integral (4)  Compota de frutas	Túrmix de legumbres (garbanzos), zanahoria, puerro, patata, caldo de cocido y ragout de pollo (12) 
29 - Día contra el desperdicio alimentario	30	<b>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</b> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Crustáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos <small>Ingredientes ecológicos Pescados sostenibles Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Productos integrales GASTRONOMÍA LOCAL Productos con DOP</small>		
Túrmix de arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo) y pescado azul al horno (2,4,14) 	Túrmix de legumbres (lentejas <b>ECO</b> ) Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) y proteína de huevo (3,12)  Compota de frutas			

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

(\*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo\_servicatering



ayre