

CEIP LUIS SOLANA - SEPTIEMBRE 2023

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

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|
| 11 | 12 | 13 - Día Internacional del Chocolate | 14 | 15 |
| Macarrones con tomate frito casero (tomate, cebolla, ajo, sal) al orégano (1,3,6,10) Figuritas de pescado con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4) Fruta y leche (7) | Judías verdes rehogadas con ajo Salchichas de pavo con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada | Garbanzos ECO guisados (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa de atún claro con Lechuga (3,4) Fruta de temporada y pan integral | Crema de calabaza y zanahoria (12) (calabaza, zanahoria, patata, aceite de oliva y sal) Filete de pollo a las finas hierbas c/patata panadera (12) Fruta de temporada | Arroz Tres Delicias (salteado con zanahoria, maíz, guisantes) Fil. de platija empanada con ensalada de lechuga, tomate en gajos y maíz (1,4) Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |
| kcal 658 Lip 18,7 Prot 32,9 HdC 90 | kcal 576 Lip 14,0 Prot 32,1 HdC 55 | kcal 596 Lip 18,0 Prot 24,1 HdC 84 | kcal 649 Lip 23,3 Prot 37,0 HdC 98 | kcal 561 Lip 20,4 Prot 41,6 HdC 53 |
| 18 | 19 - Día Mundial del Aperitivo | 20 - JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIANA | 21 - Día Internacional de la Paz | 22 - ¡Bienvenido Otoño! |
| Lentejas ECO a la hortelana (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) Revuelto (huevo) de queso c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,7) Fruta y leche (7) | Puré de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa (pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) con patatitas (1,6,12) Fruta de temporada | Paella vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla) Fil. caballa al horno con ensalada de lechuga y tomate aliñada con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral | Guisantes rehogados con cebollita Pollo al ajillo (guisado con ajitos y perejil) con puré de patata (7,12) Fruta de temporada | Sopa de picadillo casera (fideos ECO (codillo, jamón, gallina, huesos espinazo) (1,3,6,10) Lomitos de rape a la andaluza c/gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |
| kcal 560 Lip 26,5 Prot 23,6 HdC 57 | kcal 650 Lip 20,8 Prot 23,9 HdC 92 | kcal 624 Lip 25,6 Prot 23,1 HdC 100 | kcal 605 Lip 27,4 Prot 28,3 HdC 61 | kcal 530 Lip 14,2 Prot 45,0 HdC 55 |
| 25 | 26 - Día Mundial de la Salud Ambiental | 27 | 28 - Día Marítimo Mundial | 29 - Día Mundial del Corazón |
| Patatas guisadas c/verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga y maíz (aliñada con AOVE) Fruta y leche (7) | Judías blancas estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Croquetas de bacalao c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (1,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos y ac. de oliva Tortilla española (patata, cebolla, huevo) con ens. de lechuga y zanahoria rallada (3,12) Fruta de temporada y pan integral | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada | Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Fil. de merluza a la marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón) con zanahorias baby salteadas (4) Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |
| kcal 534 Lip 19,0 Prot 22,7 HdC 68 | kcal 686 Lip 14,4 Prot 38,3 HdC 101 | kcal 680 Lip 24,9 Prot 21,9 HdC 92 | kcal 517 Lip 19,8 Prot 13,2 HdC 71 | kcal 685 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102 |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



grupo_servicatering



CEIP LUIS SOLANA - SEPTIEMBRE 2023

Menú sin pescado

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

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|--|
| 11 | 12 | 13 - Día Internacional del Chocolate | 14 | 15 |
| Macarrones con tomate frito casero (tomate, cebolla, ajo, sal) al orégano (1,3,6,10) | Judías verdes rehogadas con ajito | Garbanzos ECO guisados (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac.oliva) (12) | Crema de calabaza y zanahoria (12) (calabaza, zanahoria, patata, aceite de oliva y sal) | Arroz Tres Delicias (salteado con zanahoria, maíz, guisantes) |
| <u>Lacón al horno con ens. De maíz y zanahoria rallada</u> | Salchichas de pavo con tomate y patatas dado (6,12) | <u>Tortilla francesa con Lechuga (3)</u> | Filete de pollo a las finas hierbas c/patata panadera (12) | <u>Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate en gajos y maíz (6,12)</u> |
| Fruta y leche (7) | Fruta de temporada | Fruta de temporada y pan integral | Fruta de temporada | Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |
| 18 | 19 - Día Mundial del Aperitivo | 20 - JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIANA | 21 - Día Internacional de la Paz | 22 - ¡Bienvenido Otoño! |
| Lentejas ECO a la hortelana (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) | Puré de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal) | Paella vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla) | Guisantes rehogados con cebollita | Sopa de picadillo casera (fideos ECO (codillo, jamón, gallina, huesos espinazo) (1,3,6,10) |
| Revuelto (huevo) de queso c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,7) | Albóndigas de ternera en salsa (pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) con patatitas (1,6,12) | <u>Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE</u> | Pollo al ajillo (guisado con ajitos y perejil) con puré de patata (7,12) | <u>Tortilla francesa c/gajos de tomate aliñados con AOVE (3)</u> |
| Fruta y leche (7) | Fruta de temporada | Fruta de temporada y pan integral | Fruta de temporada | Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |
| 25 | 26 - Día Mundial de la Salud Ambiental | 27 | 28 - Día Marítimo Mundial | 29 - Día Mundial del Corazón |
| Patatas guisadas c/verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) | Judías blancas estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) | Brócoli rehogado con ajitos y ac. de oliva | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) | Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) |
| Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga y maíz (aliñada con AOVE) | <u>Contramuslo de pollo al horno c/ens. de tomate</u> | Tortilla española (patata, cebolla, huevo) con ens. de lechuga y zanahoria rallada (3,12) | Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) | <u>Salchichas de pavo (6) con zanahorias baby salteadas</u> |
| Fruta y leche (7) | Fruta de temporada | Fruta de temporada y pan integral | Fruta de temporada | Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos

Productos sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productores con DOP

grupo_servicatering

CEIP LUIS SOLANA - SEPTIEMBRE 2023

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**.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|
| 11 | 12 | 13 - Día Internacional del Chocolate | 14 | 15 |
| Macarrones con tomate frito casero (tomate, cebolla, ajo, sal) al orégano (1,3,6,10) Figuritas de pescado con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4) Fruta y leche (7) | Judías verdes rehogadas con ajito Salchichas de pavo con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada | Garbanzos ECO guisados (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa de atún claro con Lechuga (3,4) Fruta de temporada y pan integral | Crema de calabaza y zanahoria (12) (calabaza, zanahoria, patata, aceite de oliva y sal) Filete de pollo a las finas hierbas c/patata panadera (12) Fruta de temporada | Arroz Tres Delicias (salteado con zanahoria, maíz, guisantes) Fil. de platija empanada con ensalada de lechuga, tomate en gajos y maíz (1,4) Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |
| 18 | 19 - Día Mundial del Aperitivo | 20 - JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIANA | 21 - Día Internacional de la Paz | 22 - ¡Bienvenido Otoño! |
| Lentejas ECO a la hortelana (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) Revuelto (huevo) de queso c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,7) Fruta y leche (7) | Puré de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa (pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) con patatitas (1,6,12) Fruta de temporada | Paella vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla) Fil. caballa al horno con ensalada de lechuga y tomate aliñada con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral | Guisantes rehogados con cebollita Pollo al ajillo (guisado con ajitos y perejil) con puré de patata (7,12) Fruta de temporada | Sopa de picadillo casera (fideos ECO (codillo, jamón, gallina, huesos espinazo) (1,3,6,10) Lomitos de rape a la andaluza c/gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |
| 25 | 26 - Día Mundial de la Salud Ambiental | 27 | 28 - Día Marítimo Mundial | 29 - Día Mundial del Corazón |
| Patatas guisadas c/verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga y maíz (aliñada con AOVE) Fruta y leche (7) | Judías blancas estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Croquetas de bacalao c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (1,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos y ac. de oliva Tortilla española (patata, cebolla, huevo) con ens. de lechuga y zanahoria rallada (3,12) Fruta de temporada y pan integral | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada | Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Fil. de merluza a la marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón) con zanahorias baby salteadas (4) Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|--------|------------|--------|---------|-----------|------|-------|----------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|
| Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Saja | Leche | Frutos cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfites | Altramuces | Moluscos |



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

grupo_servicatering

CEIP LUIS SOLANA - SEPTIEMBRE 2023

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.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| 11 | 12 | 13 - Día Internacional del Chocolate | 14 | 15 |
| Macarrones con tomate frito casero (tomate, cebolla, ajo, sal) al orégano (1,3,6,10) Figuritas de pescado con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,3,4) Fruta y leche (7) | Judías verdes rehogadas con ajito <u>Pescadilla en salsa con patatas dado (4,12)</u> Fruta de temporada | <u>Garbanzos ECO</u> guisados (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa de atún claro con Lechuga (3,4) Fruta de temporada y pan integral | Crema de calabaza y zanahoria (12) (calabaza, zanahoria, patata, aceite de oliva y sal) <u>Filete de merluza a las finas hierbas c/patata panadera (4,12)</u> Fruta de temporada | Arroz Tres Delicias (salteado con zanahoria, maíz, guisantes) Fil. de platija empanada con ensalada de lechuga, tomate en gajos y maíz (1,4) Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |
| 18 | 19 - Día Mundial del Aperitivo | 20 - JORNADA GASTRONÓMICA VALENCIANA | 21 - Día Internacional de la Paz | 22 - ¡Bienvenido Otoño! |
| <u>Lentejas ECO</u> a la hortelana (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) Revuelto (huevo) de queso c/ens. Lechuga y maíz aliñado con aceite de oliva (3,7) Fruta y leche (7) | Puré de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Merluza en salsa (pim. Verde y rojo, tomate, cebolla, ajo) con patatitas (4,12)</u> Fruta de temporada | Paella vegetal (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla) Fil. caballa al horno con ensalada de lechuga y tomate aliñada con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral | Guisantes rehogados con cebollita <u>Bacalao al ajillo (guisado con ajitos y perejil) con puré de patata (4,7,12)</u> Fruta de temporada | Sopa de fideos ECO (1,3,6,10) Lomitos de rape a la andaluza c/gajos de tomate aliñados con AOVE (1,4) Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |
| 25 | 26 - Día Mundial de la Salud Ambiental | 27 | 28 - Día Marítimo Mundial | 29 - Día Mundial del Corazón |
| Patatas guisadas c/verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) <u>Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)</u> Fruta y leche (7) | <u>Judías blancas</u> estofadas a la campesina (cebolla, zanahoria, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Croquetas de bacalao c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (1,3,4,6,7,9,14) Fruta de temporada | Brócoli rehogado con ajitos y ac. de oliva Tortilla española (patata, cebolla, huevo) con ens. de lechuga y zanahoria rallada (3,12) Fruta de temporada y pan integral | <u>Sopa de caldo de verduras con fideos ECO (1,3,6,10)</u> <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria (12)</u> Fruta de temporada | Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Fil. de merluza a la marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón) con zanahorias baby salteadas (4) Fruta de temporada Y Postre lácteo (7) |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|--------|------------|--------|---------|-----------|------|-------|----------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|
| Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Saja | Leche | Frutos cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfites | Altramuces | Moluscos |



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

grupo_servicatering

alyre