

CEIP LUIS SOLANA- 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

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES														
7		1- Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada														
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)		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 de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12)		Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6)	Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4)	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 y leche (7)		Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta y Postre lácteo (7)														
kcal 674	Líp 28,1	Prot 43,8	HdC 61	kcal 655	Líp 14,3	Prot 26,4	HdC 105	kcal 784	Líp 29,1	Prot 48,5	HdC 82	kcal 680	Líp 40,6	Prot 31,8	HdC 47				
14		8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo														
Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)		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)	Puré de verduras (12)														
Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14)		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 ensalada 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 787	Líp 25,9	Prot 34,2	HdC 104	kcal 691	Líp 26,4	Prot 36,3	HdC 77	kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	kcal 789	Líp 32,3	Prot 20,8	HdC 104	kcal 614	Líp 17,0	Prot 38,1	HdC 77
21 - Día de la Manzana		15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza														
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)		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)														
Tortilla francesa con lechuga (3)		Tortilla francesa de queso y ensalada (3,7)	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 de pollo casero 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 653	Líp 22,7	Prot 34,9	HdC 77	kcal 667	Líp 18,9	Prot 27,9	HdC 96	kcal 697	Líp 26,4	Prot 28,9	HdC 86	kcal 770,8	Líp 24,1	Prot 32,5	HdC 106	kcal 709	Líp 37,9	Prot 50,0	HdC 42
28 - Día del Judo		22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO														
Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)		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														
Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano		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 abadejo a la romana (1,3,4,6,10) con ensalada	Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (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 695	Líp 17,7	Prot 37,2	HdC 97	kcal 692	Líp 16,3	Prot 33,7	HdC 102	kcal 656	Líp 21,9	Prot 22,1	HdC 93	kcal 719	Líp 29,1	Prot 39,1	HdC 75	kcal 738	Líp 38,1	Prot 27,7	HdC 71
29 - Día Internacional del Gato		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 aliñados con AOVE y orégano		Figuritas de merluza con ensalada (1,4, 6,7,12)	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 627	Líp 16,6	Prot 21,6	HdC 98	kcal 627	Líp 16,6	Prot 21,6	HdC 98	kcal 707	Líp 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 LUIS SOLANA- Menú sin gluten - OCTUBRE 2024

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	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) Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada 	<u>Pasta sin alérgenos chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano).</u> <u>Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada	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	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)  Pescado al horno c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo (7)		
LUNES	7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental		
	7	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)  <u>Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta sin alérgenos!</u> (4) Fruta de temporada	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	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) <u>Fil. De pescado blanco al horno con ensalada</u> (4)  Fruta de temporada	11 - Día Mundial del Huevo Puré de verduras (12) Hamburguesa caseras sin alérgenos con ens. de lechuga y maíz  Postre lácteo (7)	
	14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17		
	14	Fideuá a la cazuela (pasta sin alérgenos) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	15 - Día del Lavado de Manos Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa de queso y ensalada (3,7)  Fruta de temporada	16 - Día Mundial del Pan Guisantes rehogados con cebollita  Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) 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	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza Puré de calabacín y puerros (12)  <u>Escalope casero de pollo con ensalada (sin alérgenos; harina de maíz, no huevo)</u> Postre lácteo (7)
	21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	24		
	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)	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	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	24 Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) <u>Filete de abadejo andaluza (harina de maíz, no huevo; 4) con ensalada</u> Fruta de temporada	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO Menestra de verduras  <u>Albóndigas caseras sin alérgenos en salsa de tomate y perejil con pasta sin alérgenos</u> Postre lácteo (7)	
	28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	31 - Día Mundial del Arroz		
	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)	29 - Día Internacional del Gato Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate casera y atún (4)  <u>Lagrimitas caseras de pescado al limón (horno) con ensalada</u> (4) Fruta de temporada	30 Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada	31 - Día Mundial del Arroz Brócoli rehogado  Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada		

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



CEIP LUIS SOLANA-Menú sin lactosa- 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

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 bebida vegetal

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 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 francesa y ensalada (3)
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 a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4)
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 abadejo a la romana (1,3,4,6,10) 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 de soja



11 - Día Mundial del Huevo

Puré de verduras (12)
Hamburguesa caseras sin alérgenos con ens. de lechuga y maíz
Postre de soja



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



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 pasta integral (1,3,6,10,12)
Postre de soja











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

CEIP LUIS SOOLANA- Menú sin pescado- 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

	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) Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada 	Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Cinta de lomo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan integral	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	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal)  Salchichas de pavo (6) c/ens. Lechuga y maíz Postre lácteo (7)
LUNES	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo
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)	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	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Huevos cocidos con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, aceite) (3)  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12)  Postre lácteo (7)
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) Lomo de cerdo con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) Fruta y leche (7)	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa de queso y ensalada (3,7)  Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)  Fruta de temporada y pan integral	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Revuelto de huevo y verduras (pim. rojo, pim. Verde, cebolla) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12)  Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre lácteo (7)
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)  Tortilla francesa con lechuga (3) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Filetito de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Tortilla francesa de pavo (3,6) con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras  Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,6,10,12) Postre lácteo (7)
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) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano  Fruta y leche (7)	Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Salchichas de pavo con guisantes (6)  Fruta de temporada	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	Brócoli rehogado  Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	 Ingredientes ecológicos Pescados sostenibles Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Productos integrales GASTRONOMÍA LOCAL Productos con DOP

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

CEIP LUIS SOLANA- Menú sin legumbre- 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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Día Mundial del café	2	3	4 - Día Mundial de la Empanada
	Sopa de verduras (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) 	Pasta sin alérgenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4) Fruta de temporada y pan integral	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	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)
LUNES	7	8 - Día Internacional del Pulpo	9	10 - Día de la Salud Mental
	Puré de verduras sin legumbre Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Pasta especial sin alérgenos rehogadas con cebollita  Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta sin alérgenos (4) Fruta de temporada	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	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
	14	15 - Día del Lavado de Manos	16 - Día Mundial del Pan	17
	Fideuá a la cazuela (pasta sin alérgenos) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)	Sopa de fideos especial sin alérgenos Tortilla francesa de queso y ensalada (3,7)  Fruta de temporada	Brócoli rehogados con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)  Fruta de temporada y pan integral	Arroz 2 delicias (zanahoria, maíz) Salmón al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada
	21 - Día de la Manzana	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza
	Pasta sin alérgenos con verduras (tomate, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)  Tortilla francesa con lechuga (3) Fruta y leche (7)	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	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	Puré de calabacín y puerros (12)  Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre lácteo (7)
	28 - Día del Judo	29 - Día Internacional del Gato	30	24
	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)	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate casera y atún (4)  Lagrimitas caseras de pescado al limón (horno) con ensalada (4) Fruta de temporada	Sopa de fideos especial sin alérgenos Tortilla de patata con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Filete de abadejo andaluz (harina de maíz, no huevo; 4) con ensalada Fruta de temporada
			31 - Día Mundial del Arroz	25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO
			Brócoli rehogado  Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada	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 LUIS SOLANA- Menú sin carne- 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

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



MIÉRCOLES

2

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

Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4)

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



JUEVES

3

Arroz Milanesa (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 abadejo a la romana (1,3,4) 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)

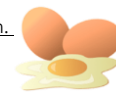


11 - Día Mundial del Huevo

Puré de 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

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

Postre **lácteo** (7)




CASITA DE NIÑOS LUIS SOLANA - 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

		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) Tortilla francesa con loncha de embutido de pavo y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,6) Fruta de temporada 				Macarrones ECO con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (1,4) Fruta de temporada y pan integral				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				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) Fruta y Postre lácteo (7)																									
LUNES		kcal	756	Líp	19,0	Prot	43,7	HdC	103	kcal	655	Líp	14,3	Prot	26,4	HdC	105	kcal	784	Líp	29,1	Prot	48,5	HdC	82	kcal	680	Líp	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) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y leche (7)		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				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				Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, zanahoria) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)  Fruta de temporada				Puré de verduras (12) Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz (1,6,7,12) Fruta y Postre lácteo (7) 																									
kcal	674	Líp	28,1	Prot	43,8	HdC	61	kcal	691	Líp	26,4	Prot	36,3	HdC	77	kcal	656	Líp	21,9	Prot	22,1	HdC	93	kcal	789	Líp	32,3	Prot	20,8	HdC	104	kcal	614	Líp	17,0	Prot	38,1	HdC	77
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) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (2,4,14) Fruta y leche (7)		Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa de queso y ensalada (3,7)  Fruta de temporada				Guisantes rehogados con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12)  Fruta de temporada y pan integral				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				Puré de calabacín y puerros (12)  Escalope de pollo casero con ensalada (1,3) Fruta y Postre lácteo (7)																									
kcal	787	Líp	25,9	Prot	34,2	HdC	104	kcal	667	Líp	18,9	Prot	27,9	HdC	96	kcal	697	Líp	26,4	Prot	28,9	HdC	86	kcal	770,8	Líp	24,1	Prot	32,5	HdC	106	kcal	709	Líp	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)  Tortilla francesa con lechuga (3) Fruta y leche (7)		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				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				Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Filete de abadejo a la romana (1,3,4,6,10) con ensalada Fruta de temporada				Menestra de verduras  Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,6,10,12) Fruta y Postre lácteo (7)																									
kcal	653	Líp	22,7	Prot	34,9	HdC	77	kcal	692	Líp	16,3	Prot	33,7	HdC	102	kcal	656	Líp	21,9	Prot	22,1	HdC	93	kcal	719	Líp	29,1	Prot	39,1	HdC	75	kcal	738	Líp	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) Cinta de lomo con c/gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta y leche (7) 		Macarrones ECO con salsa de tomate casera y atún (1,3,4,6,10)  Figuritas de merluza con ensalada (1,4, 6,7,12) Fruta de temporada				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				Brócoli rehogado  Pollo asado con guarnición de arroz al laurel Fruta de temporada																													
kcal	695	Líp	17,7	Prot	37,2	HdC	97	kcal	720	Líp	27,8	Prot	47,0	HdC	70	kcal	627	Líp	16,6	Prot	21,6	HdC	98	kcal	707	Líp	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...