

# 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

MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES													
<b>1- Día Mundial del café</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4 - Día Mundial de la Empanada</b>													
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 <b>lácteo (7)</b>													
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				
<b>7</b>		<b>8 - Día Internacional del Pulpo</b>		<b>9</b>		<b>10 - Día de la Salud Mental</b>		<b>11 - Día Mundial del Huevo</b>											
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta y <b>leche (7)</b>		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, ajo, 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 <b>lácteo (7)</b> 											
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
<b>14</b>		<b>15 - Día del Lavado de Manos</b>		<b>16 - Día Mundial del Pan</b>		<b>17</b>		<b>18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza</b>											
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 <b>leche (7)</b>		Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa de queso y ensalada (3,7) 		Guisantes rehogados con cebollita Ragout de ternera en salsa con puré de patata casero (7,12) 		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 <b>lácteo (7)</b>											
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
<b>21 - Día de la Manzana</b>		<b>22</b>		<b>23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves</b>		<b>24</b>		<b>25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO</b>											
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)  Tortilla francesa con lechuga (3) Fruta y <b>leche (7)</b>		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 <b>lácteo (7)</b>											
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
<b>28 - Día del Judo</b>		<b>29 - Día Internacional del Gato</b>		<b>30</b>		<b>31 - Día Mundial del Arroz</b>		     											
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 <b>leche (7)</b> 		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...

# 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

## LUNES

7

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

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

Fruta y **leche** (7)

14

Fideuá a la cazuela (pasta sin alérgenos)

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

Fruta y **leche** (7)

21 - Día de la Manzana

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

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta y **leche** (7)

28 - Día del Judo

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

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

Fruta y **leche** (7)

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

## MARTES

1- Día Mundial del café

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 sin alérgenos (4)

Fruta de temporada

15 - Día del Lavado de Manos

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

Tortilla francesa de queso y ensalada (3,7)

Fruta de temporada

22

Arroz con salsa de tomate casera

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

Fruta de temporada

29 - Día Internacional del Gato

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

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

Fruta de temporada

## MIÉRCOLES

2

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

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

Fruta de temporada

9

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

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

Fruta de temporada

16 - Día Mundial del Pan

Guisantes rehogados con cebollita

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

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

30

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

Tortilla de patata con lechuga (3,12)

Fruta de temporada

## JUEVES

3

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

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

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

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

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 andaluza (harina de maíz, no huevo; 4) con ensalada

Fruta de temporada

31 - Día Mundial del Arroz

Brócoli rehogado

Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada

## VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

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

Pescado al horno c/ens. Lechuga y maíz (4)

Postre **lácteo** (7)

11 - Día Mundial del Huevo

Puré de verduras (12)

Hamburguesa caseras sin alérgenos con ens. de lechuga y maíz

Postre **lácteo** (7)

18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Puré de calabacín y puerros (12)

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

Postre **lácteo** (7)

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

Menestra de verduras

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

Postre **lácteo** (7)



# 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
	<b>1 - Día Mundial del café</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4 - Día Mundial de la Empanada</b>
	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 	<b>Macarrones ECO</b> con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) <b>Cinta de lomo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada</b> 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 <b>lácteo</b> (7)
<b>LUNES</b>	<b>8 - Día Internacional del Pulpo</b>	<b>9</b>	<b>10 - Día de la Salud Mental</b>	<b>11 - Día Mundial del Huevo</b>
<b>7</b>	Judías verdes rehogadas con cebollita y bacon (6)  <b>Lagrimitas de pollo al horno con pasta integral</b> (1,3,6,10) Fruta de temporada	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 de temporada y pan integral	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) <b>Huevos cocidos con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, aceite)</b> (3)  Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Hamburguesa de ternera con ens. de lechuga y maíz (1,6,7,12)  Postre <b>lácteo</b> (7)
	<b>15 - Día del Lavado de Manos</b>	<b>16 - Día Mundial del Pan</b>	<b>17</b>	<b>18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza</b>
<b>14</b>	<b>Alubias blancas ECO</b> 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) <b>Revuelto de huevo y verduras (pim. rojo, pim. Verde, cebolla) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</b> (3) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12)  Escalope casero de pollo con ensalada (1,3) Postre <b>lácteo</b> (7)
	<b>21 - Día de la Manzana</b>	<b>23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves</b>	<b>24</b>	<b>25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO</b>
<b>21 - Día de la Manzana</b>	<b>22</b>	<b>23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves</b>	<b>24</b>	<b>25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO</b>
<b>21 - Día de la Manzana</b>	<b>22</b>	<b>23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves</b>	<b>24</b>	<b>25 - Día Mundial de la Pasta - JORNADA DE LA DAMA Y EL VAGABUNDO</b>
Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla francesa con lechuga (3)  Fruta y <b>leche</b> (7)	Arroz con salsa de tomate casera <b>Filetito de pollo con ensalada de lechuga y maíz</b> Fruta de temporada	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 de temporada y pan integral 	Patatas guisadas con pavo (ragout de pavo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) <b>Tortilla francesa de pavo (3,6) con ensalada</b> Fruta de temporada	Menestra de verduras  Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,6,10,12) Postre <b>lácteo</b> (7)
<b>28 - Día del Judo</b>	<b>29 - Día Internacional del Gato</b>	<b>30</b>	<b>31 - Día Mundial del Arroz</b>	
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 <b>leche</b> (7)	<b>Macarrones ECO</b> con salsa de tomate casera (1,3,6,10) <b>Salchichas de pavo con guisantes</b> (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	

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

## LUNES

7

Puré de verduras sin legumbre

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

Fruta y **leche (7)**

14

Fideuá a la cazuela (pasta sin alérgenos)

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

Fruta y **leche (7)**

21 - Día de la Manzana

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

Tortilla francesa con lechuga (3)

Fruta y **leche (7)**

28 - Día del Judo

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

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

Fruta y **leche (7)**

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

## MARTES

1- Día Mundial del café

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

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

Fruta de temporada



8 - Día Internacional del Pulpo

Pasta especial sin alérgenos rehogadas con cebollita

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

Fruta de temporada



15 - Día del Lavado de Manos

Sopa de fideos especial sin alérgenos

Tortilla francesa de queso y ensalada (3,7)

Fruta de temporada



22

Arroz con salsa de tomate casera

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

Fruta de temporada



29 - Día Internacional del Gato

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

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

Fruta de temporada



## MIÉRCOLES

2

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

Fil. De Limanda 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) (fideos sin alérgenos)

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

Fruta de temporada y pan integral

16 - Día Mundial del Pan

Brócoli rehogados con cebollita

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

Fruta de temporada y pan integral



23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves

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

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

Fruta de temporada y pan integral



30

Sopa de fideos especial sin alérgenos

Tortilla de patata con lechuga (3,12)

Fruta de temporada y pan integral

## JUEVES

3

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

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

Fruta de temporada

10 - Día de la Salud Mental

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

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

Fruta de temporada



17

Arroz 2 delicias (zanahoria, maíz)

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

Fruta de temporada

24

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

Filete de abadejo andaluz (harina de maíz, no huevo; 4) con ensalada

Fruta de temporada

31 - Día Mundial del Arroz

Brócoli rehogado

Pollo asado con guarnición de arroz al laurel

Fruta de temporada



## VIERNES

4 - Día Mundial de la Empanada

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

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

Postre **lácteo (7)**



11 - Día Mundial del Huevo

Puré de verduras sin legumbre (12)

Hamburguesa caseras sin alérgenos con ens. de lechuga y maíz

Postre **lácteo (7)**



Puré de calabacín y puerros (12)

Escalope casero de pollo con ensalada (1,3)

Postre **lácteo (7)**



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

Menestra de verduras

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

Postre **lácteo (7)**



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

# 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 cásicos	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)

grupo\_servicatering

## MARTES

1- Día Mundial del café

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



8 - Día Internacional del Pulpo

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



15 - Día del Lavado de Manos

**Alubias blancas ECO** (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (sin chorizo, 12)  
Tortilla francesa de queso y ensalada (3,7)  
Fruta de temporada



22

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



29 - Día Internacional del Gato

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



30

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

## JUEVES

3

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



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

# 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

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



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