

CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 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	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Saja	Leche	Frutos secos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzos	Moluscos



VIERNES				
FESTIVO				
8 - Día Mundial de la Castaña				
<p>Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) </p> <p>Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Fruta y Postre lácteo (7)</p> <p>kcal 614 Lip 17,0 Prot 38,1 HdC 77</p>				
15				
FESTIVO				
22 - Día del nutricionista				
<p>Puré de verduras (12) </p> <p>Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)</p> <p>Fruta y Postre lácteo (7)</p> <p>kcal 719 Lip 29,1 Prot 39,1 HdC 75</p>				
29 - Día Mundial del Jaguar				
<p>Guisantes rehogados con cebollita </p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12)</p> <p>Fruta y Postre lácteo (7)</p> <p>kcal 737,97 Lip 38,1 Prot 27,7 HdC 71</p>				

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES				
4					5					6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL					7				
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14)</p> <p>Fruta y leche (7)</p> <p>kcal 674 Lip 28,1 Prot 43,8 HdC 61</p>					<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 691 Lip 26,4 Prot 36,3 HdC 77</p>					<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) </p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93</p>					<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 789 Lip 32,3 Prot 20,8 HdC 104</p>				
11					12					13					14 - Día Mundial de la Diabetes				
<p>Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14)</p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p> <p>kcal 787 Lip 25,9 Prot 34,2 HdC 104</p>					<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 667 Lip 18,9 Prot 27,9 HdC 96</p>					<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>kcal 697 Lip 26,4 Prot 28,9 HdC 86</p>					<p>Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) </p> <p>Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 770,8 Lip 24,1 Prot 32,5 HdC 106</p>				
18					19					20					21 - Día Mundial del Pescado				
<p>Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10)</p> <p>Sepia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</p> <p>Fruta y leche (7)</p> <p>kcal 653 Lip 22,7 Prot 34,9 HdC 77</p>					<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 692 Lip 16,3 Prot 33,7 HdC 102</p>					<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93</p>					<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) </p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 737 Lip 38,1 Prot 27,7 HdC 71</p>				
25					26 - Día del Olivo					27					28				
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Tortilla con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)</p> <p>Fruta y leche (7)</p> <p>kcal 627 Lip 16,6 Prot 21,6 HdC 98</p>					<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6) </p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 720 Lip 27,8 Prot 47,0 HdC 70</p>					<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> <p>kcal 695 Lip 17,7 Prot 37,2 HdC 97</p>					<p>Macarrones ECO con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)</p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 707 Lip 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...



CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 2024

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**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenós)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Spaguetis esp. Sin alergenós carbonara (nata, bacon, cebolla, pimiento nearal) (6,7)</u></p> <p>Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p><u>Coliflor Orly casera (harina de maíz)</u></p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Pasta esp. Sin alergenós a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</u></p> <p><u>Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (harina de maíz,4)</u></p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>FESTIVO</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p><u>Macarrones esp. Sin alergenós con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal)</u></p> <p><u>Pescado a la andaluza con lechuga (harina de maíz,4)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (Chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenós)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Tortilla francesa con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p><u>Filete de pollo empanado esp. Sin alergenós con patatitas</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Macarrones esp. Sin alergenós con salsa de tomate casera y chorizo</u></p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p><u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergenós en salsa con puré de patata casero</u></p> <p>Postre lácteo (7)</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...

CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 2024

Menú sin lactosa

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria</u> (3)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Spaguettis ECO con tomate (tomate, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,10)</p> <p>Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Postre de soja (6,8)</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p><u>Coliflor Orly casera (harina de maíz)</u></p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)</p> <p>Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	FESTIVO
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p>Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10)</p> <p><u>Pescado a la andaluza con lechuga (harina de maíz,4)</u></p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)</p> <p>Postre de soja (6,8)</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p><u>Tortilla francesa y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</u> (3)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones ECO con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)</p> <p>Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p><u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergenos en salsa con puré de patata casero (bebda de soja,612)</u></p> <p>Postre de soja (6,8)</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...

CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 2024

Menú sin carne

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



8 - Día Mundial de la Castaña

Spaguetis ECO con nata (nata, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)

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

Postre **lácteo** (7)



15

FESTIVO

22 - Día del nutricionista

Puré de verduras (12)

Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14)

Postre **lácteo** (7)



29 - Día Mundial del Jaguar

Guisantes rehogados con cebollita

Tortilla francesa con queso y puré de patata casero (3,7,12)

Postre **lácteo** (7)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Paella vegetal (pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de verduras, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (4) Fruta de temporada	Sopa de fideos casera con verduras (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, sin carne (12) Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras (12) Filete de pescado en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (4,12) Fruta de temporada	Spaguetis ECO con nata (nata, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Huevos revueltos con patata panadera (3,12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá de verduras (cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de verduras, laurel) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada	FESTIVO
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Sepia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta y leche (7)	Patatas con verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Limanda al horno con ensalada (4) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Tortilla francesa con patatitas dado (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de fideos casera con verduras (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, sin carne (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz dos delicias (maíz, zanahoria) Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pescado empanado (1,4,6,10,12) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita Tortilla francesa con queso y puré de patata casero (3,7,12) Postre lácteo (7)

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 - NOVIEMBRE 2024

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.**

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)</p> <p>Lomo adobado al horno con chips de calabacín caseros</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Spaguetts ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)</p> <p>Filete de pollo al horno con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
<p>Coliflor Orly casera (harina de maíz)</p> <p>Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Pollo a la plancha y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)</p> <p>Salchichas de pavo (6) con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>FESTIVO</p>
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
<p>Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10)</p> <p>Tortilla francesa (3) con lechuga</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Muslitos de pollo al horno con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de verduras (12)</p> <p>Lagrimitas de pollo con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
<p>Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Tortilla francesa con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6)</p> <p>Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacín y puerro (12)</p> <p>Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Macarrones ECO con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)</p> <p>Tortilla francesa con queso con ensalada de zanahoria y maíz (3,7)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes rehogados con cebollita</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12)</p> <p>Postre lácteo (7)</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...

CEIP LUIS SOLANA - NOVIEMBRE 2024

Menú sin guisantes

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



VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6 - Día del Saxofón - JORNADA GASTRONÓMICA SOUL	7	8 - Día Mundial de la Castaña
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos villarroy con ensalada de maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Salmón a la naranja con chips de calabacín caseros (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	Puré de verduras (12) Ragout de pavo con en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (12) Fruta de temporada	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de merluza al horno (4) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Postre lácteo (7)
11	12	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15
Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Lomo de Sajonia al horno con patata panadera (12) Fruta y leche (7)	Arroz con salsa de tomate casera Merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) y ensalada (4) Fruta de temporada	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Fil. De Limanda a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada	FESTIVO
18	19	20	21 - Día Mundial del Pescado	22 - Día del nutricionista
Macarrones ECO con salsa de tomate frito casera (tomate, cebolla, ajo, sal) (1,3,6,10) Sepia rebozada con lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta y leche (7)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Muslitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Ternera guisada en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (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 , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (2,4,14) Postre lácteo (7)
25	26 - Día del Olivo	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz tres delicias (maíz, zanahoria, embutido de pavo) (6) Merluza a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con patatitas Fruta de temporada y pan integral	Macarrones ECO con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10) Filete de abadejo al horno (ajo, perejil, aceite) con ensalada de zanahoria y maíz (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con <u>cebollita</u> Hamburguesa de ternera en salsa con puré de patata casero (1,6,7,12) Postre lácteo (7)

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

