

# CEIP LUIS SOLANA - DICIEMBRE 2024

## DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Cruelidades	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos Ácidos	Miel	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos	Cáscara de huevo



Ingredientes ecológicos

Pescados sostenibles

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Productos integrales

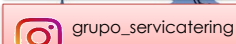
GASTRONOMÍA LOCAL

Productos con DOP

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arroz con salsa de tomate Torquilla francesa de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>
kcal 712   Líp 27,2   Prot 16,1   HdC 101	kcal 621   Líp 30,7   Prot 35,3   HdC 51	kcal 656   Líp 21,9   Prot 22,1   HdC 93	kcal 601   Líp 14,4   Prot 32,0   HdC 86	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Croquetas de jamón con lechuga (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Fruta y <b>leche (7)</b>	Menestra de verduras rehogadas Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga Fruta de temporada	<b>Espaguetis ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	<b>Judías blancas ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Fruta y Postre <b>lácteo (7)</b>
kcal 733   Líp 30,5   Prot 43,5   HdC 71	kcal 680   Líp 26,0   Prot 24,7   HdC 87	kcal 636   Líp 21,0   Prot 29,9   HdC 82	kcal 627   Líp 19,4   Prot 21,9   HdC 91	kcal 662   Líp 23,5   Prot 44,9   HdC 68
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Fideuá a la marinera (merluza, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimienta roja, caldo de ave) Torquilla francesa con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) Limanda a la andaluza con arroz integral (1,4) Fruta de temporada	Lacitos tricolor gratinados con queso (pasta tricolor, queso) (1,3,6,7,10) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana, queso (1,6,7,12) Fruta y <b>bebido (1,7,8,11)</b>
kcal 551   Líp 20,5   Prot 33,6   HdC 58	kcal 511   Líp 22,8   Prot 29,6   HdC 47	kcal 656   Líp 21,9   Prot 22,1   HdC 93	kcal 644   Líp 21,0   Prot 33,5   HdC 80	kcal 757   Líp 21,4   Prot 31,0   HdC 110

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin gluten

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

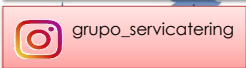
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mariscos Sésamo Sififhos Allergenos Malvaras  
 cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día del Médico	4 - Día Internacional del Guepardo	5	6
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen <sup>os</sup> ). Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>
9	10	11 - Día Internacional de los Fideos	12 - Día del Lince Ibérico	13 - Día Nacional del Cacao
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Cinta de lomo con con lechuga</u> Fruta y <b>leche (7)</b>	Menestra de verduras rehogadas Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga Fruta de temporada	<u>Pasta especial sin alergen<sup>os</sup> aglio e olio (ajo, perejil)</u> Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Fruta y Postre <b>lácteo (7)</b>
16	17	18	19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS	20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana
<u>Pasta esp. Sin alergen<sup>os</sup> a la marinera (merluza, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de verduras, laurel)</u> Tortilla francesa con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergen <sup>os</sup> ). Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de verduras (12) <u>Limanda a la andaluza con arroz integral (harina de maíz, 4)</u> Fruta de temporada	<u>Pasta especial sin alergen<sup>os</sup> gratinada con queso (7)</u> <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen<sup>os</sup> a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (7)</u> Fruta y postre de vainilla (6)

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin lactosa

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Lactosa Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos  
 cáscara



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL

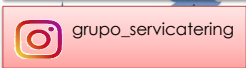


Productos con DOP

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día del Médico	4 - Día Internacional del Guepardo	5	6
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>
9	10	11 - Día Internacional de los Fideos	12 - Día del Lince Ibérico	13 - Día Nacional del Cacao
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Cinta de lomo con con lechuga</u> Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Menestra de verduras rehogadas Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga Fruta de temporada	<b>Espaguetis ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Fruta y postre <b>de soja (6,8)</b>
16	17	18	19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS	20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana
Fideuá a la marinera (merluza, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de <u>Tortill afrancesa con ensalada lechuga y maíz (3)</u> Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) Limanda a la andaluza con arroz integral (1,4) Fruta de temporada	Lacitos tricolor con tomate (1,3,6,10) <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alergen</u> os a la plancha con rodaja de tomate y lechuga en juliana Fruta y postre <b>de vainilla (6)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin carne

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cerezas Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mariscos Sésamo Sifites Allergenos Malasas cáscara



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL

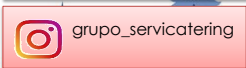


Productos con DOP

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día del Médico	4 - Día Internacional del Guepardo	5	6
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de verduras, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO, zanahoria (sin carne)</u> (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Filete de pescado con salsa de verduras (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>
9	10	11 - Día Internacional de los Fideos	12 - Día del Lince Ibérico	13 - Día Nacional del Cacao
Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Filete de pescado al horno con lechuga (4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Menestra de verduras rehogadas Revuelto de huevos c/ ensalada de lechuga Fruta de temporada	Espaguetis <b>ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de verduras y arroz (caldo de verduras, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Fruta y Postre <b>lácteo (7)</b>
16	17	18	19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS	20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana
Fideuá a la marinera (merluza, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de mar) Tortilla francesa con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Filete de merluza al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (4,12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de verduras, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO, zanahoria (sin carne)</u> (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) Limanda a la andaluz con arroz integral (1,4) Fruta de temporada	Lacitos tricolor gratinados con queso (pasta tricolor, queso) (1,3,6,7,10) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate (3,7) Fruta y <b>bebido (1,7,8,11)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin guisantes

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielazas  
 cásicas



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL

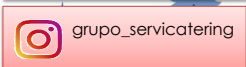


Productos con DOP

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Croquetas de jamón con lechuga (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Fruta y <b>leche (7)</b>	Menestra de verduras rehogadas Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga Fruta de temporada	<b>Espaguetis ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Fruta y Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Fideuá a la marinera (merluza, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de Tortilla francesa con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Crema de verduras (12) Limanda a la andaluza con arroz integral (1,4) Fruta de temporada	Lacitos tricolor gratinados con queso (pasta tricolor, queso) (1,3,6,7,10) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) Fruta y <b>bebedino (1,7,8,11)</b>

**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 - DICIEMBRE 2024

## Menú sin pescado

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Cereales Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielazas  
 cáscara



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL

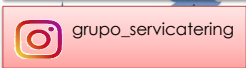


Productos con DOP

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta y <b>leche (7)</b>	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Filetito de pollo con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzo ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Cinta de lomo con con lechuga Fruta y <b>leche (7)</b>	Menestra de verduras rehogadas Lomo de Sajonia con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Espaguetis ECO aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de pollo al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano Fruta de temporada y pan integral	Judías blancas ECO hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Ajo, ac. oliva) (12) Lomo adobado al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (12) Fruta y Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Fideuá vegetal (cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de verduras, laurel) (1,3,6,10) Tortilla francesa con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b>	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) 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	Crema de verduras (12) Tortilla francesa de queso con arroz integral (3,7) Fruta de temporada	Lacitos tricolor gratinados con queso (pasta tricolor, queso) (1,3,6,7,10) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) Fruta y bebedino (1,7,8,11)

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





# ESCUELA INFANTIL MÉNTRIDA - DICIEMBRE 2024

## 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 Ácidos	Mentaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos	Cáscara



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3 - Día del Médico</b>	<b>4 - Día Internacional del Guepardo</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arroz con salsa de tomate Torquilla francesa de atún claro con ensalada (3,4) Fruta y <b>leche (7)</b> kcal 388   Líp 19,2   Prot 22,0   HdC 32	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Salmón con salsa de tomate casera (tomate natural, cebolla, ajo, aceite de oliva) y arroz rehogado (4) Fruta de temporada kcal 410   Líp 13,7   Prot 13,8   HdC 58	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral kcal 445   Líp 17,0   Prot 10,1   HdC 63	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Estofado de pavo (zanahoria, cebolla, ajo, tomate, caldo verduras, laurel) con patatas dado (12) Fruta de temporada kcal 376   Líp 9,0   Prot 20,0   HdC 54	<b>FESTIVO</b> 
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 - Día Internacional de los Fideos</b>	<b>12 - Día del Lince Ibérico</b>	<b>13 - Día Nacional del Cacao</b>
<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Croquetas de jamón con lechuga (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) Fruta y <b>leche (7)</b> kcal 458   Líp 19,0   Prot 27,2   HdC 44	Menestra de verduras rehogadas Lacón al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada kcal 425   Líp 16,3   Prot 15,4   HdC 54	<b>Espaguetis ECO</b> aglio e olio (ajo, perejil) (1,3,6,10) Filete de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada y pan integral kcal 397   Líp 13,1   Prot 18,7   HdC 51	<b>Judías blancas ECO</b> hortelanas (zanahoria, cebolla, pimiento verde, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Torquilla española y ens. zanahoria y maíz (3,12) Fruta de temporada kcal 392   Líp 12,1   Prot 13,7   HdC 57	Sopa de ave y arroz (caldo de ave, arroz, zanahoria, pollo, calabacín, cebolla) Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla) y patata panadera (2,4,12,14) Fruta y Postre <b>lácteo (7)</b> kcal 414   Líp 14,7   Prot 28,0   HdC 42
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - JORNADA GASTRONÓMICA KLAUS</b>	<b>20 - Día Internacional de la Solidaridad Humana</b>
Fideuá a la marinera (merluza, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimienta roja, caldo de ave) Torquilla francesa con queso con ensalada lechuga y maíz (3,7) Fruta y <b>leche (7)</b> kcal 345   Líp 12,8   Prot 21,0   HdC 36	Brócoli rehogado con ajitos y cebolla Muslitos de pollo al horno en salsa de manzana y cebolla c/patatas panaderas (12) Fruta de temporada kcal 320   Líp 14,3   Prot 18,5   HdC 29	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzo ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral kcal 410   Líp 13,7   Prot 13,8   HdC 58	Crema de verduras (12) Limanda a la andaluza con arroz integral (1,4) Fruta de temporada kcal 402   Líp 13,1   Prot 21,0   HdC 50	Lacitos tricolor gratinados con queso (pasta tricolor, queso) (1,3,6,7,10) Hamburguesa de ternera a la plancha con rodaja de tomate, lechuga en juliana y queso (1,6,7,12) <b>Fruta y bebedino (1,7,8,11)</b> kcal 473   Líp 13,4   Prot 19,4   HdC 69

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

