

# CEIP LUIS SOLANA - ENERO 2025

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	Cruelidades	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos	Apio	Mastaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos
							clásicos						

LUNES		MÁRTEZ		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
13		14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR		8		9		10	
<p>Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)</p> <p>Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla y arroz blanco al laurel) (4)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p> <p>kcal 707   Lip 24,6   Prot 53,5   HdC 68</p>		<p>Crema de calabacín y pueros (12)</p> <p>Escalope de pollo con ensalada (1,6,10,12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 751   Lip 35,2   Prot 32,2   HdC 76</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)</p> <p>Sepia rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1)</p> <p>kcal 746   Lip 26,2   Prot 17,4   HdC 110</p>		<p>Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla francesa de pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 623   Lip 17,9   Prot 18,9   HdC 97</p>		<p>Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)</p> <p>Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas dadas (12)</p> <p>Fruta de temporada y <b>Postre lácteo</b> (7)</p> <p>kcal 761   Lip 37,6   Prot 28,6   HdC 77</p>	
20 - Día Mundial de los Pingüinos		21		15		16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?		17	
<p>Brócoli rehogado con cebolla y ajitos</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12)</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p> <p>kcal 686   Lip 37,4   Prot 41,2   HdC 46</p>		<p>Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)</p> <p>Empanadillas de atún c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4,5,6,7,8,10,11)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 707   Lip 30,3   Prot 20,3   HdC 88</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 (1)</p> <p>kcal 656   Lip 21,9   Prot 22,1   HdC 93</p>		<p>Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)</p> <p>Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 710   Lip 22,1   Prot 21,4   HdC 106</p>		<p>Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)</p> <p>Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)</p> <p>Fruta de temporada y <b>Postre lácteo</b> (7)</p> <p>kcal 649   Lip 25,8   Prot 44,2   HdC 60</p>	
27		28 - Día del Lego		22		23		24 - Día Internacional de la Educación	
<p>Crema de verduras (12)</p> <p>Lomo de Sajonia al horno con ensalada</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p> <p>kcal 596   Lip 23,4   Prot 41,4   HdC 55</p>		<p>Patatas guisadas con ave (12)</p> <p>Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 692   Lip 22,6   Prot 36,3   HdC 86</p>		<p>Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1)</p> <p>kcal 767   Lip 24,3   Prot 41,1   HdC 96</p>		<p>Menestra de verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo a la andaluza con pasta integral (1,3,4,6,10)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 692   Lip 26,2   Prot 36,9   HdC 77</p>		<p><b>Garbanzos ECO</b> estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)</p> <p>Tortilla francesa de calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)</p> <p>Fruta de temporada y <b>Postre lácteo</b> (7)</p> <p>kcal 652   Lip 27,5   Prot 24,2   HdC 77</p>	
31 - Día Internacional de la Cebra		29		30		31		31 - Día Internacional de la Cebra	
<p>Crema de verduras (12)</p> <p>Lomo de Sajonia al horno con ensalada</p> <p>Fruta y <b>leche</b> (7)</p> <p>kcal 596   Lip 23,4   Prot 41,4   HdC 55</p>		<p>Patatas guisadas con ave (12)</p> <p>Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 692   Lip 22,6   Prot 36,3   HdC 86</p>		<p>Lentejas <b>ECO</b> estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)</p> <p>Tortilla francesa de queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (1)</p> <p>kcal 648   Lip 25,4   Prot 24,6   HdC 80</p>		<p><b>Spaguettis ECO</b> carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)</p> <p>Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 747   Lip 24,7   Prot 34,5   HdC 97</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 <b>postre lácteo</b> (7)</p> <p>kcal 656   Lip 21,9   Prot 22,1   HdC 93</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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos c/ciara

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)
		Sepia rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Tortilla francesa de pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)	Carcamusa toledana (maizo de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra) con patatas dado (12)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo (7)</b>
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?</b>	<b>17</b>
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Crema de calabacín y puerros (12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)
Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4)	Escalope de pollo con ensalada (1,6,10,12)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo (7)</b>
Fruta y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 - Día Internacional de la Educación</b>
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Menestra de verduras al pimentón	Garbanzos ECO estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7)	Filete de abadejo a la andaluza con pasta integral (1,3,4,6,10)	Tortilla francesa de calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)
Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12)	Empanadillas de atún c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo (7)</b>
Fruta y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 - Día Internacional de la Cebrá</b>
27	28 - Día del Lego	Lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Spaguettis ECO carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Crema de verduras (12)	Patatas guisadas con ave (12)	Tortilla francesa de queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7)	Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Lomo de Sajonia al horno con ensalada	Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	
Fruta y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada			

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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cisternas

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) <u>Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria (harina de maíz 4)</u> Fruta de temporada	<u>Alubias blancas ECO</u> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa de pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas dado (12) Fruta de temporada y <b>Postre lácteo (7)</b>
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	<u>Sopa de cocido (calda de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Pasta esp. Sin alergenios a la cazuela (ragout, pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel)</u> Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta de temporada	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel) Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4) Fruta de temporada y <b>Postre lácteo (7)</b>
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	<u>Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alergenios, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (3)</u> <u>Filete de pescado al horno c/ensalada de lechuga y tomate (4)</u> Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7) Fruta de temporada	Menestra de verduras al pimentón <u>Filete de abadejo a la andaluza con pasta esp. Sin alergenios (harina de maíz 4)</u> Fruta de temporada	<b>Garbanzos ECO</b> estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12) Tortilla francesa de calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada y <b>Postre lácteo (7)</b>
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra
Crema de verduras (12) Lomo de Sajonia al horno con ensalada Fruta y <b>leche (7)</b>	Patatas guisadas con ave (12) Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada	<b>Lentejas ECO</b> estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa de queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7) Fruta de temporada	<u>Pasta esp. Sin alergenios carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (6,7)</u> Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (calda de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenios)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y <b>Postre lácteo (7)</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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Lactosa Frutas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cisternas

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)
		Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria (harina de maíz 4)	Tortilla francesa de pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)	Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas dado (12)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>postre de soja (6,8)</b>
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?</b>	<b>17</b>
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Patatas a la Riojana (12) (chorizo, zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Crema de calabacín y puerros (12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Huevos revueltos y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)
Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4)	Escalope de pollo con ensalada (1,6,10,12)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>postre de soja (6,8)</b>
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 - Día Internacional de la Educación</b>
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Menestra de verduras al pimentón	Garbanzos ECO estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz	Filete de abadejo a la andaluza con pasta integral (1,3,4,6,10)	Tortilla francesa de calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)
Albóndigas de ternera esp. Sin alérgenos en salsa c/patatitas fritas	Filete de pescado al horno c/ensalada de lechuga y tomate (4)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>postre de soja (6,8)</b>
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 - Día Internacional de la Cebra</b>
27	28 - Día del Lego	Lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Spaguettis ECO con tomate y bacon (tomate, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Crema de verduras (12)	Patatas guisadas con ave (12)	Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria (3)	Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Lomo de Sajonia al horno con ensalada	Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>postre de soja (6,8)</b>
Fruta y bebida de soja (6)	Fruta de temporada			

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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cítricos

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Alubias blancas ECO hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)
		Sepia rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Tortilla francesa c/ens. Lechuga y tomate (3)	Filete de pescado a la plancha con patatas dadas (4,12)
		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo (7)</b>
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>15</b>	<b>16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?</b>	<b>17</b>
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	Sopa de cocido (caldos de verduras, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Fideuá vegetal a la cazuela (cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de verduras, laurel) (1,3,6,10)	Patatas guisadas con verduras (12) (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate natural, pimentón dulce, ajo, laurel)
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Crema de calabacín y puerros (12)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria (sin carne) (12)	Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)	Salmón con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) c/ensalada de lechuga y tomate (4)
Merluza al horno con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) y arroz blanco al laurel (4)	Filete de pescado con patatitas cuadro (4,12)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo (7)</b>
Fruta y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24 - Día Internacional de la Educación</b>
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Menestra de verduras al pimentón	Garbanzos ECO estofados c/verduras (cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos	Sopa de fideos y huevo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, caldo de verduras) (1,3,6,10)	Huevos revueltos con queso con ensalada de lechuga y maíz (3,7)	Filete de abadejo a la andaluza con pasta integral (1,3,4,6,10)	Tortilla francesa de calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)
Merluza en salsa c/patatitas fritas (4)	Empanadillas de atún c/ensalada de lechuga y tomate (1,3,4,5,6,7,8,10,11)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo (7)</b>
Fruta y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31 - Día Internacional de la Cebra</b>
27	28 - Día del Lego	Lentejas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Spaguettis ECO con nata (nata, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)	Sopa de cocido (caldo de verduras, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Crema de verduras (12)	Patatas guisadas con verdura (12)	Tortilla francesa de queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7)	Filete de caballa al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate (2,4,14)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria (sin carne) (12)
Filete de pescado al horno con ensalada (4)	Merluza a la bilbaína (cebolla, vinagre, perejil y ajo) con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (4)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo (7)</b>
Fruta y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada			

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 - ENERO 2025

## 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 Cereales Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cítricos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
13	14 - JORNADA GASTRONÓMICA MADAGASCAR	15	16 - Día Internacional de la Croqueta - ¿Por qué no echas un vistazo a la propuesta de cenas?	17	18	19				
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)	Crema de calabacín y puerros (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Fideuá a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal)	Alubias blancas <b>ECO</b> hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla)				
Cinta de lomo al horno con pisto y arroz blanco al laurel	Escalope de pollo con ensalada (1,6,10,12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7)	Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y zanahoria (6)	Tortilla francesa de pavo c/ens. Lechuga y tomate (3,6)	Carcamusa toledana (magro de cerdo, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, guisantes) con patatas dado (12)				
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo</b> (7)				
20 - Día Mundial de los Pingüinos	21	22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26				
Brócoli rehogado con cebolla y ajitos	Sopa de picadillo (fideos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva)(12)	Menestra de verduras al pimentón	Garbanzos <b>ECO</b> estofados c/verduras(cebolla, pim. rojo, ajo, laurel, pimentón, sal, pimienta y aceite) (12)	Albóndigas de ternera en salsa c/patatitas fritas (6,7,9,10,12)	Salchichas de pavo c/ensalada de lechuga y tomate (6)	Muslitos de pollo al curry (cebolla, ajo, tomate, curry, nata, perejil, aceite, pimienta negra) con ensalada de lechuga y maíz (7)	Lomo adobado a la plancha con pasta integral (1,3,6,10)	Tortilla francesa de calabacín con ensalada de maíz y zanahoria (3)	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo</b> (7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo</b> (7)				
27	28 - Día del Lego	29	30	31 - Día Internacional de la Cebra	1	2				
Crema de verduras (12)	Patatas guisadas con ave (12)	Lentejas <b>ECO</b> estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Spaguettis <b>ECO</b> carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Lomo de Sajonia al horno con ensalada	Salchichas de pavo con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (6)	Tortilla francesa de queso con ensalada de maíz y zanahoria (3,7)	Filete de pollo al ajillo (perejil, ajo, aceite de oliva) con ensalada de lechuga, y tomate	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Fruta de temporada y <b>Postre lácteo</b> (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...

