


C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - MAYO 2022

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 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | |
|  | | | | | Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada | | | | | Patatas con pollo (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (1,4) Zumo de naranja natural | | | | | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada (3) Fruta de temporada | | | | | Crema de espinacas (12) Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo | | | | |
| kcal 746 Lip 23,2 Prot 36,0 HdC 98 | | | | | kcal 642 Lip 27,9 Prot 47,2 HdC 51 | | | | | kcal 725 Lip 33,4 Prot 25,8 HdC 80 | | | | | kcal 671 Lip 27,6 Prot 22,9 HdC 83 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | 10 | | | | | 11 | | | | | 12 | | | | | 13 | | | | |
| Coditos a la Carbonara (1,3,6,7) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche | | | | | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | | | | | Coliflor Orly casera (1) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Fruta de temporada y pan integral | | | | | Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada | | | | | Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de tomate y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8) | | | | |
| kcal 791 Lip 24,7 Prot 30,7 HdC 111 | | | | | kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106 | | | | | kcal 672 Lip 24,2 Prot 28,6 HdC 85 | | | | | kcal 730 Lip 36,2 Prot 28,9 HdC 72 | | | | | kcal 663 Lip 24,5 Prot 44,4 HdC 66 | | | | |
| 16 | | | | | 17 - Día Mundial del Reciclaje | | | | | 18 | | | | | 19 | | | | | 20 - Día Mundial de las Abejas | | | | |
| Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche | | | | | Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero(4) Zumo de naranja natural | | | | | Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral | | | | | Judías pintas ECO con quinoa (12) Empanadillas caseras de atún claro c/ens. lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada | | | | | Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo | | | | |
| kcal 606 Lip 23,0 Prot 23,8 HdC 76 | | | | | kcal 703 Lip 20,9 Prot 39,2 HdC 90 | | | | | kcal 766 Lip 28,5 Prot 39,8 HdC 88 | | | | | kcal 767 Lip 33,2 Prot 24,4 HdC 93 | | | | | kcal 658 Lip 27,6 Prot 33,3 HdC 69 | | | | |
| 23 | | | | | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | | | | | 25 | | | | | 26 | | | | | 27 - Día Mundial del Celíaco | | | | |
| Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y leche | | | | | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | | | | | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Cinta de lomo en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada y pan integral | | | | | Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada | | | | | Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8) | | | | |
| kcal 645 Lip 26,4 Prot 40,3 HdC 62 | | | | | kcal 788 Lip 27,0 Prot 20,7 HdC 116 | | | | | kcal 701 Lip 23,3 Prot 30,0 HdC 93 | | | | | kcal 773 Lip 23,5 Prot 35,0 HdC 105 | | | | | kcal 634 Lip 19,6 Prot 26,2 HdC 88 | | | | |
| 30 | | | | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz al senyoret Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3,6) Fruta de temporada y leche | | | | | Sopa de picadillo (fideos ECO ,1,3,6) Fil.abadejo con tomate y patata dado (4,12) Zumo de naranja natural | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal 642 Lip 23,7 Prot 27,8 HdC 79 | | | | | kcal 682 Lip 16,3 Prot 18,2 HdC 116 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - Menú sin frutos secos - MAYO 2022

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 | 4 | 5 | 6 |
| <div style="font-size: 2em; color: #f28b82; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">FESTIVO</div> | Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada | Patatas con pollo (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (1,4) Zumo de naranja natural | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada (3) Fruta de temporada | Crema de espinacas (12) Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Codos a la Carbonara (1,3,6,7) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Coliflor Orly casera (1) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Fruta de temporada y pan integral | Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada | Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de tomate y arroz integral al laurel (4) Lácteo |
| 16 | 17 - Día Mundial del Reciclaje | 18 | 19 | 20 - Día Mundial de las Abejas |
| Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche | Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero(4) Zumo de naranja natural | Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral | Judías pintas ECO con quinoa (12) Empanadillas caseras de atún claro c/ens. lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada | Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo |
| 23 | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | 25 | 26 | 27 - Día Mundial del Celíaco |
| Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y leche | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Cinta de lomo en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada y pan integral | Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada | Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Lácteo |
| 30 | 31 | | | |
| Arroz al senyoret Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3,6) Fruta de temporada y leche | Sopa de picadillo (fideos ECO ,1,3,6) Fil.abadejo con tomate y patata dado (4,12) Zumo de naranja natural | | | |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.












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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1. Gluten 2. Crustáceos 3. Huevos 4. Pescado 5. Cacahuete 6. Saja 7. Leche 8. Frutos edescares 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Sulfitos 13. Altramuzes 14. Mielucos

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - Menú sin nueces - MAYO 2022

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 | 4 | 5 | 6 |
| <div style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">FESTIVO</div>  | Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada | Patatas con pollo (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (1,4) Zumo de naranja natural | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada (3) Fruta de temporada | Crema de espinacas (12) Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coditos a la Carbonara (1,3,6,7) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Coliflor Orly casera (1) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Fruta de temporada y pan integral | Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada | Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de tomate y arroz integral al laurel (4) Lácteo |
| 16 | 17 - Día Mundial del Reciclaje | 18 | 19 | 20 - Día Mundial de las Abejas |
| Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche | Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero(4) Zumo de naranja natural |  Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral | Judías pintas ECO con quinoa (12) Empanadillas caseras de atún claro c/ens. lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada | Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo  |
| 23 | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | 25 | 26 | 27 - Día Mundial del Celíaco |
| Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y leche |  Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Cinta de lomo en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada y pan integral | Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada | Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Lácteo  |
| 30 | 31 | | | |
| Arroz al senyoret Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3,6) Fruta de temporada y leche | Sopa de picadillo (fideos ECO ,1,3,6) Fil.abadejo con tomate y patata dado (4,12) Zumo de naranja natural | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin-top: 10px;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: 0.8em; margin-top: 5px;"> 1 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevos 4 Pescado 5 Cacahuete 6 Soja 7 Leche 8 Frutas edesaras 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Altramuces 14 Mielucos </div> | | |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - Menú sin pistachos - MAYO 2022

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 | 4 | 5 | 6 |
| <div style="font-size: 2em; color: #f28b82; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">FESTIVO</div>  | Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada | Patatas con pollo (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (1,4) Zumo de naranja natural | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada (3) Fruta de temporada | Crema de espinacas (12) Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coditos a la Carbonara (1,3,6,7) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Coliflor Orly casera (1) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Fruta de temporada y pan integral | Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada | Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de tomate y arroz integral al laurel (4) Lácteo |
| 16 | 17 - Día Mundial del Reciclaje | 18 | 19 | 20 - Día Mundial de las Abejas |
| Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche | Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero(4) Zumo de naranja natural | Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral | Judías pintas ECO con quinoa (12) Empanadillas caseras de atún claro c/ens. lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada | Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo  |
| 23 | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | 25 | 26 | 27 - Día Mundial del Celíaco |
| Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y leche | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Cinta de lomo en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada y pan integral | Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada | Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Lácteo  |
| 30 | 31 | | | |
| Arroz al senyoret Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3,6) Fruta de temporada y leche | Sopa de picadillo (fideos ECO ,1,3,6) Fil.abadejo con tomate y patata dado (4,12) Zumo de naranja natural |       | | |

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 Gluten
2 Crustáceos
3 Huevos
4 Pescado
5 Cacahuete
6 Soja
7 Leche
8 Frutas edesaras
9 Apio
10 Mostaza
11 Sésamo
12 Sulfitos
13 Altramuces
14 Mielucos

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - Menú sin frutos rojos - MAYO 2022

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 | 4 | 5 | 6 |
| <div style="font-size: 2em; color: #f28b82; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">FESTIVO</div> | Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada | Patatas con pollo (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (1,4) Zumo de naranja natural | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada (3) Fruta de temporada | Crema de espinacas (12) Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coditos a la Carbonara (1,3,6,7) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Coliflor Orly casera (1) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Fruta de temporada y pan integral | Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada | Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de tomate y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8) |
| 16 | 17 - Día Mundial del Reciclaje | 18 | 19 | 20 - Día Mundial de las Abejas |
| Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche | Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero(4) Zumo de naranja natural | Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral | Judías pintas ECO con quinoa (12) Empanadillas caseras de atún claro c/ens. lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada | Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo |
| 23 | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | 25 | 26 | 27 - Día Mundial del Celíaco |
| Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y leche | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Cinta de lomo en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada y pan integral | Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada | Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8) |
| 30 | 31 | | | |
| Arroz al senyoret Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3,6) Fruta de temporada y leche | Sopa de picadillo (fideos ECO ,1,3,6) Fil.abadejo con tomate y patata dado (4,12) Zumo de naranja natural | | | |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.












Fruta de temporada (excepto frutos rojos) en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - Menú sin melocotón - MAYO 2022

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 | 4 | 5 | 6 |
| FESTIVO  | Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada | Patatas con pollo (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (1,4) Zumo de naranja natural | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada (3) Fruta de temporada | Crema de espinacas (12) Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Codos a la Carbonara (1,3,6,7) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Coliflor Orly casera (1) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Fruta de temporada y pan integral | Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada | Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de tomate y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8) |
| 16 | 17 - Día Mundial del Reciclaje | 18 | 19 | 20 - Día Mundial de las Abejas |
| Lentejas ECO con chorizo (12) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche | Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero(4) Zumo de naranja natural  | Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral | Judías pintas ECO con quinoa (12) Empanadillas caseras de atún claro c/ens. lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada | Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo  |
| 23 | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | 25 | 26 | 27 - Día Mundial del Celíaco |
| Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y leche | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural  | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Cinta de lomo en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada y pan integral | Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada | Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8)  |
| 30 | 31 | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; text-align: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos Integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> | | |
| Arroz al senyoret Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3,6) Fruta de temporada y leche | Sopa de picadillo (fideos ECO ,1,3,6) Fil.abadejo con tomate y patata dado (4,12) Zumo de naranja natural | <div style="text-align: center;"> DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas edesaras Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Alubias </div> | | |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada (excepto melocotón) en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, albaricoque, melón.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - Menú sin huevo - MAYO 2022

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 | 4 | 5 | 6 |
| <div style="font-size: 2em; color: #f28b82; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">FESTIVO</div> | Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada | Patatas con pollo (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (1,4) Zumo de naranja natural | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Filete de pollo con ensalada Fruta de temporada | Crema de espinacas (12) Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <u>Coditos (esp.sin alergenicos) a la Carbonara (6,7)</u> Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Coliflor Orly casera (1) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Fruta de temporada y pan integral | Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Cinta de lomo c/ens. Lechuga y maíz Fruta de temporada | Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de tomate y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8) |
| 16 | 17 - Día Mundial del Reciclaje | 18 | 19 | 20 - Día Mundial de las Abejas |
| Lentejas ECO con chorizo (12) <u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u> Fruta de temporada y leche | <u>Fideuá vegetal (esp.sin alergenicos)</u> Fogonero con pisto casero (4) Zumo de naranja natural | Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral | Judías pintas ECO con quinoa (12) <u>Merluza con pisto al horno c/ens. lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada | Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo |
| 23 | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | 25 | 26 | 27 - Día Mundial del Celíaco |
| <u>Tallarines (esp.sin alergenicos) con tomate y queso gratinados (7)</u> Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y leche | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Cinta de lomo en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada y pan integral | Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada | Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8) |
| 30 | 31 | | | |
| Arroz al senyoret <u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u> Fruta de temporada y leche | <u>Sopa de picadillo (6) (pasta esp.sin alergenicos)</u> Fil.abadejo con tomate y patata dado (4,12) Zumo de naranja natural | | | |










Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

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

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - Menú sin gluten - MAYO 2022

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 | 4 | 5 | 6 |
| <div style="font-size: 2em; color: #f28b82; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">FESTIVO</div>  | Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada | Patatas con pollo (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (harina de maíz,4) Zumo de naranja natural | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura) (12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada (3) Fruta de temporada | Crema de espinacas (12) Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <u>Coditos (esp.sin alergenicos) a la Carbonara (6,7)</u> Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | <u>Coliflor Orly casera (harina de maíz,3)</u> Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Fruta de temporada y pan integral | Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada | Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de tomate y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8) |
| 16 | 17 - Día Mundial del Reciclaje | 18 | 19 | 20 - Día Mundial de las Abejas |
| Lentejas ECO con chorizo (12) <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada y leche | <u>Fideuá vegetal (esp.sin alergenicos)</u> Fogonero con pisto casero(4) Zumo de naranja natural | Patatas marineras (2,4,14) <u>Albóndigas de ternera sin gluten c/champiñones (6,12)</u> Fruta de temporada y pan integral | Judías pintas ECO con quinoa (12) <u>Merluza con pisto al horno c/ens. lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada | Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo  |
| 23 | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | 25 | 26 | 27 - Día Mundial del Celíaco |
| <u>Tallarines (esp.sin alergenicos) con tomate y queso gratinados (7)</u> Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y leche | <u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenicos)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Cinta de lomo en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada y pan integral | Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada | Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8)  |
| 30 | 31 | | | |
| Arroz al senyoret Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3,6) Fruta de temporada y leche | <u>Sopa de picadillo (6) (pasta esp.sin alergenicos)</u> Fil.abadejo con tomate y patata dado (4,12) Zumo de naranja natural |       | | |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1. Gluten 2. Crustáceos 3. Huevos 4. Pescado 5. Cacahuete 6. Saja 7. Leche 8. Frutas edesecaras 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Sulfitos 13. Altramuzes 14. Mielucos

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - Menú sin lactosa - MAYO 2022

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 | | | | | 4 | | | | | 5 | | | | | 6 | | | | |
| <div style="font-size: 2em; color: #f28b82; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">FESTIVO</div> | | | | | Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada | | | | | Patatas con pollo (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (1,4) Zumo de naranja natural | | | | | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada (3) Fruta de temporada | | | | | Crema de espinacas (12) Ragout de ternera con patatas (12) Postre de soja | | | | |
| 9 | | | | | 10 | | | | | 11 | | | | | 12 | | | | | 13 | | | | |
| <u>Coditos con bacon (1,3,6)</u> Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) kcal 791 Lip 24,7 Prot 30,7 HdC 111 | | | | | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) | | | | | Coliflor Orly casera (1) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) | | | | | Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) <u>Revuelto de huevo c/ens.</u> <u>Lechuga y maíz (3)</u> | | | | | Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de tomate y arroz integral al laurel (4) | | | | |
| 16 | | | | | 17 - Día Mundial del Reciclaje | | | | | 18 | | | | | 19 | | | | | 20 - Día Mundial de las Abejas | | | | |
| Lentejas ECO con chorizo (12) <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada y bebida de soja | | | | | Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero(4) Zumo de naranja natural | | | | | Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral | | | | | Judías pintas ECO con quinoa (12) Empanadillas caseras de atún claro c/ens. lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada | | | | | Panaché de verduras rehogadas <u>Ragout de pavo con puré de patata (sin leche,12)</u> Postre de soja | | | | |
| 23 | | | | | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | | | | | 25 | | | | | 26 | | | | | 27 - Día Mundial del Celíaco | | | | |
| <u>Tallarines integrales con tomate (1,3)</u> Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y bebida de soja | | | | | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural | | | | | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Cinta de lomo en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada y pan integral | | | | | Alubias blancas ECO con chorizo (12) Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada | | | | | Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Postre de soja | | | | |
| 30 | | | | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz al senyoret Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3,6) Fruta de temporada y bebida de soja | | | | | Sopa de picadillo (fideos ECO ,1,3,6) Fil.abadejo con tomate y patata dado (4,12) Zumo de naranja natural | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



DECLARACIÓN DE ALERGENOS










1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - Menú sin carne de cerdo - MAYO 2022

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 | 4 | 5 | 6 |
| <div style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">FESTIVO</div>  | Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada | Patatas con pollo (12) Fil. limanda a la andaluza c/gajos de tomate con AOVE y orégano (1,4) Zumo de naranja natural | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada (3) Fruta de temporada | Crema de espinacas (12) Ragout de ternera con patatas (12) Lácteo |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <u>Coditos a la Carbonara (1,3,sin bacon,7)</u> Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche | <u>Sopa de caldo de ave, puerro, zanahoria con fideos ECO (1,3)</u> <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave (no carne de cerdo)(12)</u> Zumo de naranja natural | Coliflor Orly casera (1) Pollo asado al laurel c/patatas panadera (12) Fruta de temporada y pan integral | Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Fruta de temporada | Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de tomate y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8) |
| 16 | 17 - Día Mundial del Reciclaje | 18 | 19 | 20 - Día Mundial de las Abejas |
| <u>Lentejas estofadas c/verduras (12)</u> Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche | Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero(4) Zumo de naranja natural | Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral | Judías pintas ECO con quinoa (12) Empanadillas caseras de atún claro c/ens. lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada | Panaché de verduras rehogadas Ragout de pavo con puré de patata (7,12) Lácteo  |
| 23 | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | 25 | 26 | 27 - Día Mundial del Celíaco |
| Tallarines integrales con tomate y queso gratinados (1,3,7) Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y leche | <u>Sopa de caldo de ave, puerro, zanahoria con fideos ECO (1,3)</u> <u>Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave (no carne de cerdo)(12)</u> Zumo de naranja natural | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos <u>Salchichas de pavo en salsa de tomate con patatas (6,12)</u> Fruta de temporada y pan integral | <u>Alubias blancas ECO con verduras (12)</u> Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada | Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano Helado (7,8)  |
| 30 | 31 |       | | |
| Arroz al senyoret Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3,6) Fruta de temporada y leche | <u>Sopa de picadillo (fideos ECO,1,3)(no cerdo)</u> Fil.abadejo con tomate y patata dado (4,12) Zumo de naranja natural | | | |

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 Gluten
2 Crustáceos
3 Huevos
4 Pescado
5 Cacahuete
6 Soja
7 Leche
8 Frutas edescaas
9 Apio
10 Mostaza
11 Sésamo
12 Sulfitos
13 Altramuces
14 Alubias

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - Menú hipocalórico - MAYO 2022

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 | 4 | 5 | 6 |
| <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; color: #f28b82; font-weight: bold; margin-right: 10px;">FESTIVO</div> </div> | Arroz integral con tomate Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada | Patatas con pollo (12) Fil. limanda al horno c/gajos de tomate con AOVE y orégano (4) Zumo de naranja natural | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura)(12) Tortilla de calabacín ECO con ensalada (3) Fruta de temporada | Crema de espinacas (12) Ragout de ternera con patatas vapor (12) Lácteo |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <u>Coditos a la Carbonara (1,3,sin bacon,7)</u> Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3)(desgrasada) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave (no carne de cerdo)(12) Zumo de naranja natural | Coliflor rehogada con ajitos Pollo asado al laurel sin piel c/patatas vapor (12) Fruta de temporada y pan integral | Judías blancas ECO estofadas c/verdura (12) Revuelto de huevo c/ens. Lechuga y maíz (3) Fruta de temporada | Puré de calabaza ECO y zanahoria (12) Merluza en salsa de tomate y arroz integral al laurel (4) Helado (7,8) |
| 16 | 17 - Día Mundial del Reciclaje | 18 | 19 | 20 - Día Mundial de las Abejas |
| <u>Lentejas estofadas c/verduras (12)</u> <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada y leche | Fideuá vegetal (1,3) Fogonero con pisto casero(4) Zumo de naranja natural | Patatas marineras (2,4,14) Albóndigas de ternera c/champiñones (1,6,9,12) Fruta de temporada y pan integral | Judías pintas ECO con quinoa (12) <u>Merluza con pisto al horno c/ens. lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada | Panaché de verduras rehogadas <u>Ragout de pavo con puré de patata (sin leche,12)</u> Lácteo |
| 23 | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | 25 | 26 | 27 - Día Mundial del Celíaco |
| <u>Tallarines integrales con tomate (1,3)</u> Fil. de merluza al horno en salsa marinera (2,4,14) Fruta de temporada y leche | Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3)(desgrasada) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave (no carne de cerdo)(12) Zumo de naranja natural | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Cinta de lomo en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada y pan integral | Alubias blancas ECO con verduras (12) Salmón al horno con zanahoria baby (4) Fruta de temporada | Puré de calabacín y puerros (12) Pollo asado sin piel a la manzana con <u>ens. tomate y orégano</u> Helado (7,8) |
| 30 | 31 | | | |
| Arroz al senyoret Tortilla de york de pavo ECO con ensalada (3,6) Fruta de temporada y leche | Sopa de picadillo (fideos ECO ,1,3,6) Fil.abadejo con tomate y patata dado (4,12) Zumo de naranja natural | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;"> Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;"> Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;"> Productos integrales </div> <div style="text-align: center;"> GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;"> Productos con DOP </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 <small>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas edecoras Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Mielucos</small> </div> | | |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DEL LOURDES - Menú Diabetes Mellitus (5 rac) - MAYO 2022

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 | 4 | 5 | 6 |
| <div style="font-size: 2em; color: #f28b82; font-weight: bold; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;">FESTIVO</div>  | Arroz integral con tomate 114g (3R) Salchichas de pavo c/ensalada de maíz y zanahoria Fruta y 24 g de pan (2 rac total) | Patatas con pollo (12) 150g (3R) <u>Fil. limanda al horno c/gajos de tomate con AOVE y orégano</u> Zumo de naranja natural sin azúcar y 27,6 g pan integral (2 rac total) | Lentejas ECO Campesinas (estofadas c/verdura) 150g (3R) Tortilla de calabacín ECO con ensalada Fruta y 24 g de pan (2 rac total) | Crema de espinacas (sin patata) Ragout de ternera con 90g de patatas (3R) 1 yogur desnatado y 24 g pan (2 rac) |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coditos a la Carbonara 150g (3R) Filete de caballa con ens. lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta, leche y 8 g de pan (2 rac total) | Sopa de cocido (50g fideos - 1R) <u>Complemento: 100 g de garbanzos (2R).</u> <u>Carne del cocido libre (sin patata)</u> Zumo de naranja natural sin azúcar y 24 g de pan (2 rac total) | Coliflor rehogada Pollo asado al laurel c/ 90g de patatas panadera (3R) Fruta y 27,6 g pan integral (2 rac total) | Judías blancas ECO estofadas c/verdura 150g (3R) <u>Tortilla francesa c/ens. Lechuga y maíz</u> Fruta y 24 g de pan (2 rac total) | Puré de calabaza ECO y zanahoria (sin patata) Merluza en salsa de tomate y 120g arroz integral al laurel (3R) 1 yogur desnatado y 24 g pan (2 rac) |
| 16 | 17 - Día Mundial del Reciclaje | 18 | 19 | 20 - Día Mundial de las Abejas |
| Lentejas ECO con chorizo 150g (3R) <u>Tortilla francesa con ensalada</u> Fruta, leche y 8 g de pan (2 rac total) | Fideuá vegetal 150g (3R)  Fogonero con pisto casero Zumo de naranja natural sin azúcar y 24 g de pan (2 rac total) | Patatas marineras 150g (3R) Albóndigas de ternera c/champiñones Fruta y 27,6 g pan integral (2 rac total) | Judías pintas ECO con verdura 150g (3R) <u>Merluza con pisto al horno c/ens. lechuga y maíz</u> Fruta y 24 g de pan (2 rac total) | Panaché de verduras rehogadas (sin patata) Ragout de pavo con puré de 150g de patata (3R)  1 yogur desnatado y 24 g pan (2 rac) |
| 23 | 24 - Día Europeo de los Parques Naturales | 25 | 26 | 27 - Día Mundial del Celíaco |
| Tallarines integrales con tomate (150g pasta 3R) Fil. de merluza al horno en salsa marinera Fruta, leche y 8 g de pan (2 rac total) | Sopa de cocido (50g fideos - 1R)  <u>Complemento: 100 g de garbanzos (2R).</u> <u>Carne del cocido libre.(sin patata)</u> Zumo de naranja natural sin azúcar y 24 g de pan (2 rac total) | Guisantes rehogados con cebolla y ajitos 150 g (1,5R) Cinta de lomo en salsa de tomate con patatas 45g patatas (1,5R) Fruta y 27,6 g pan integral (2 rac total) | Alubias blancas ECO con chorizo 150g (3R) Salmón al horno con zanahoria baby Fruta y 24 g de pan (2 rac total) | Puré de calabacín y puerros (125g de patata - 2,5R) Pollo asado a la manzana con ens. tomate y orégano  1 yogur desnatado y 30 g pan (2,5 rac) |
| 30 | 31 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #ffffcc;"> Leche de vaca: 1 ración de hidratos de carbono es un vaso de 200 mL Pan blanco: 30 gramos es 1,5 ración de hidratos de carbono. Pan integral: 34,5 gramos es 1,5 ración de hidratos de carbono. Yogur desnatado: 1 raciones. Zumo de naranja natural sin azúcar(1 vaso de 200mL) es 0,8 ración de hidratos de carbono. En el caso de yogur natural sin azúcar: 2 yogures serían 1 ración. </div> | | |
| Arroz al senyoret 114g (3R) Tortilla de york de pavo ECO con ensalada Fruta, leche y 8 g de pan (2 rac total) | Sopa de picadillo (fideos ECO) 50g fideos - 1R Fil.abadejo con tomate y 60g de patata dado (2R) Zumo de naranja natural sin azúcar y 24 g de pan (2 rac total) | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> | | |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

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 cásicos | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuzos | Moluscos |