



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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
12					13					7					8					9- Día de la agricultura																			
Macarrones con chorizo (1,3,6)					Judías blancas ECO con hortalizas (12)					Arroz integral con tomate					Ensalada Campera (3,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)					Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)																			
Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)					Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)					Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6)					Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)					Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)																			
Fruta y leche (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)																			
kcal	820	Líp	31,0	Prot	21,9	HdC	113	kcal	714	Líp	32,0	Prot	24,3	HdC	100	kcal	687	Líp	15,2	Prot	27,3	HdC	110	kcal	730	Líp	30,2	Prot	47,5	HdC	67	kcal	773	Líp	23,2	Prot	39,7	HdC	89
19					20					14					15					16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono																			
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)					Menestra de verduras salteadas al pimentón					Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york)					Guisantes rehogados					Puré de verduras ECO (12)																			
Tortilla de espinacas con jamón y ens. De lechuga y maíz (3,6)					Albóndigas de ternera (burger meat) en salsa con puré de patata (1,3,7,12)					Lomo de cerdo a la pimienta con champiñones salteados					Pollo asado con manzana y patatas dado (12)					Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)																			
Fruta y leche (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)																			
kcal	765	Líp	25,0	Prot	38,2	HdC	97	kcal	729	Líp	26,2	Prot	34,8	HdC	89	kcal	745	Líp	24,2	Prot	49,6	HdC	82	kcal	712	Líp	27,9	Prot	36,5	HdC	79	kcal	622	Líp	21,1	Prot	31,9	HdC	76
26					27					21 - Día Internacional de la Paz					22 - Bienvenido Otoño					23- Día Internacional de las Lenguas de Señas																			
Paella mixta (de verduras y carne)					Judías pintas ECO estofadas c/verduras					Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)					Puré de calabaza y zanahoria (12)					Sopa de cocido (1,3)																			
Taqitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)					Tortilla francesa de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)					Lacón al horno con ensalada					Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4)					Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO, patata, zanahoria																			
Fruta y leche (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)																			
kcal	764	Líp	24,5	Prot	28,1	HdC	108	kcal	710	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	73	kcal	745	Líp	30,9	Prot	39,1	HdC	78	kcal	760	Líp	27,6	Prot	41,8	HdC	86	kcal	701	Líp	19,5	Prot	25,8	HdC	106
26					27					28					29 - Día Mundial del corazón					30 - Día del limón																			
Paella mixta (de verduras y carne)					Judías pintas ECO estofadas c/verduras					Judías verdes rehogadas al ajito y perejil					Patatas Riojanas (12)					Sopa de picadillo (1,3,6,10)																			
Taqitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)					Tortilla francesa de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)					Ragout de pollo con zanahorias y patatas dado (12)					Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)					Cinta de lomo con tomate aliñado con AOVE y orégano																			
Fruta y leche (7)					Fruta de temporada					Fruta de temporada y pan integral					Fruta de temporada					Postre lácteo (7)																			
kcal	764	Líp	24,5	Prot	28,1	HdC	108	kcal	710	Líp	34,6	Prot	27,0	HdC	73	kcal	655	Líp	26,2	Prot	30,4	HdC	74	kcal	781	Líp	22,5	Prot	34,0	HdC	111	kcal	725	Líp	22,2	Prot	39,2	HdC	92

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



## C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin frutos secos - SEPTIEMBRE 2022

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9- Día de la agricultura
		Arroz integral con tomate	Ensalada Campera (3,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)	Lentejas <b>ECO</b> estofadas a la campesina con hortalizas (12)
		Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6)	Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)	Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
LUNES	MARTES	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york)	Guisantes rehogados	Puré de verduras <b>ECO</b> (12)
12	13	Lomo de cerdo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas dado (12)	Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Macarrones con chorizo (1,3,6)	Judías blancas <b>ECO</b> con hortalizas (12)	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)	Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (1,3)
19	20	Lacón al horno con ensalada	Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos <b>ECO</b> , patata, zanahoria
Lentejas <b>ECO</b> estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
Tortilla de espinacas con jamón y ens. De lechuga y maíz (3,6)	Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,3,7,12)	28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Sopa de picadillo (1,3,6,10)
26	27	Ragout de pollo con zanahorias y patatas dado (12)	Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)	Cinta de lomo con tomate aliñado con AOVE y orégano
Paella mixta (de verduras y carne)	Judías pintas <b>ECO</b> estofadas c/verduras	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)	Tortilla francesa de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)			
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada			

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



## C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin nueces - SEPTIEMBRE 2022

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
12		13		7	8	9- Día de la agricultura	
Macarrones con chorizo (1,3,6)	Judías blancas ECO con hortalizas (12)	Arroz integral con tomate	Ensalada Campera (3,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)	Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6)	Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)	
Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)	Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)	Fruta de temporada y pan integral	Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)	Postre lácteo (7)	Fruta de temporada		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york)	Guisantes rehogados	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras ECO (12)	
19	20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas	Fruta de temporada y pan integral	Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)	
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (1,3)	Tortilla de espinacas con jamón y ens. De lechuga y maíz (3,6)	Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,3,7,12)	Lacón al horno con ensalada
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO, patata, zanahoria	Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
26	27	28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón	Paella mixta (de verduras y carne)	Judías pintas ECO estofadas c/verduras	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil
Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)	Tortilla francesa de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)	Ragout de pollo con zanahorias y patatas dado (12)	Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)	Sopa de picadillo (1,3,6,10)	Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Cinta de lomo con tomate aliñado con AOVE y orégano			Fruta de temporada y pan integral
				Postre lácteo (7)			

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



## C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin pistachos - SEPTIEMBRE 2022

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12		13		7	8	9- Día de la agricultura
Macarrones con chorizo (1,3,6)	Judías blancas ECO con hortalizas (12)	Arroz integral con tomate	Ensalada Campera (3,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)	Arroz integral con tomate	Ensalada Campera (3,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)	Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)	Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6)	Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)	Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6)	Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)	Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19		20		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york)	Guisantes rehogados	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)
Tortilla de espinacas con jamón y ens. De lechuga y maíz (3,6)	Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,3,7,12)	Lomo de cerdo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas dado (12)	Lomo de cerdo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas dado (12)	Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
26		27		21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Paella mixta (de verduras y carne)	Judías pintas ECO estofadas c/verduras	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (1,3)
Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)	Tortilla francesa de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)	Lacón al horno con ensalada	Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4)	Lacón al horno con ensalada	Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO, patata, zanahoria
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
26		27		28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Paella mixta (de verduras y carne)	Judías pintas ECO estofadas c/verduras	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Sopa de picadillo (1,3,6,10)
Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)	Tortilla francesa de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)	Ragout de pollo con zanahorias y patatas dado (12)	Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)	Ragout de pollo con zanahorias y patatas dado (12)	Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)	Cinta de lomo con tomate aliñado con AOVE y orégano
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)

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



## C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin melocotón - SEPTIEMBRE 2022

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9- Día de la agricultura
		Arroz integral con tomate	Ensalada Campera (3,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)	Lentejas <b>ECO</b> estofadas a la campesina con hortalizas (12)
		Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6)	Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)	Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
LUNES	MARTES	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york)	Guisantes rehogados	Puré de verduras <b>ECO</b> (12)
12	13	Lomo de cerdo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas dado (12)	Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Macarrones con chorizo (1,3,6)	Judías blancas <b>ECO</b> con hortalizas (12)	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)	Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (1,3)
19	20	Lacón al horno con ensalada	Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos <b>ECO</b> , patata, zanahoria
Lentejas <b>ECO</b> estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
Tortilla de espinacas con jamón y ens. De lechuga y maíz (3,6)	Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,3,7,12)	28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Sopa de picadillo (1,3,6,10)
26	27	Ragout de pollo con zanahorias y patatas dado (12)	Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)	Cinta de lomo con tomate aliñado con AOVE y orégano
Paella mixta (de verduras y carne)	Judías pintas <b>ECO</b> estofadas c/verduras	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)	Tortilla francesa de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)			
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada			

Fruta de temporada (no melocotón) en función de su estado de maduración: pera, naranja, manzana, plátano...



## C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin frutos rojos - SEPTIEMBRE 2022

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12		13		7	8	9- Día de la agricultura
Macarrones con chorizo (1,3,6)	Judías blancas ECO con hortalizas (12)	Arroz integral con tomate	Ensalada Campera (3,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)	Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6)	Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)
Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)	Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)	Fruta de temporada y pan integral	Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)	Postre lácteo (7)	Fruta y leche (7)	Fruta de temporada
19	20	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Sopa de cocido (1,3)
Tortilla de espinacas con jamón y ens. De lechuga y maíz (3,6)	Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,3,7,12)	Lomo de cerdo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas dado (12)	Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)	Lacón al horno con ensalada	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO, patata, zanahoria
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)	Fruta de temporada y pan integral	Postre lácteo (7)
26	27	28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Paella mixta (de verduras y carne)	Judías pintas ECO estofadas c/verduras	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Sopa de picadillo (1,3,6,10)	Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)	Tortilla francesa de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)	Cinta de lomo con tomate aliñado con AOVE y orégano	Fruta y leche (7)	Fruta de temporada
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)		

Fruta de temporada (no frutos rojos) en función de su estado de maduración: pera, naranja, manzana, plátano...



## C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin gluten - SEPTIEMBRE 2022

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	7	8	9- Día de la agricultura
<u>Macarrones sin alérgenos con chorizo (6)</u>	<b>Judías blancas ECO</b> con hortalizas (12)	Arroz integral con tomate	Ensalada Campera (3,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)	<b>Lentejas ECO</b> estofadas a la campesina con hortalizas (12)
<u>Merluza al horno c/ens. Lechuga y maíz (4)</u>	Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)	Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6)	<u>Fil. pescado (merluza) al horno con ens. Lechuga y tomate (4)</u>	Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
<b>Lentejas ECO</b> estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york)	Guisantes rehogados	Puré de verduras <b>ECO</b> (12)
Tortilla de espinacas con jamón y ens. De lechuga y maíz (3,6)	<u>Albóndigas de ternera caseras sin gluten en salsa con patata asada (harina de maíz, 12)</u>	Lomo de cerdo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas dado (12)	Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
26	27	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Paella mixta (de verduras y carne)	<b>Judías pintas ECO</b> estofadas c/verduras	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	<u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u>
Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)	Tortilla francesa de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)	Lacón al horno con ensalada	Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4)	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos <b>ECO</b> , patata, zanahoria
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
		28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
		Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	<u>Sopa de picadillo (pasta sin alérgenos)</u>
		Ragout de pollo con zanahorias y patatas dado (12)	<u>Delicias de merluza a la romana c/ensalada (harina de maíz,3,4)</u>	Cinta de lomo con tomate aliñado con AOVE y orégano
		Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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



## C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin huevo - SEPTIEMBRE 2022

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12		13		7	8	9- Día de la agricultura
<u>Macarrones sin alérgenos con chorizo (6)</u> <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta y <b>leche</b> (7)		<b>Judías blancas ECO</b> con hortalizas (12) <u>Tortilla española (esp. sin huevo elaborada con harina de garbanzos) con ens. Lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada		Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6) Fruta de temporada y pan integral	<u>Ensalada Campera (6,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, york)</u> <u>Fil. pescado (merluza) al horno con ens. Lechuga y tomate (4)</u> Fruta de temporada	<b>Lentejas ECO</b> estofadas a la campesina con hortalizas (12) <u>Lacón al horno con tomate asado al orégano</u> Postre <b>lácteo</b> (7) 
19		20		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
<b>Lentejas ECO</b> estofadas con verduras (12) <u>Fil. de merluza al limón (plancha/horno) y ens. De lechuga y maíz (4)</u> Fruta y <b>leche</b> (7)		Menestra de verduras salteadas al pimentón <u>Albóndigas de ternera caseras sin alérgenos en salsa con patata asada (harina de maíz, 12)</u> Fruta de temporada		Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york) Lomo de cerdo a la pimienta con champiñones salteados Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados Pollo asado con manzana y patatas dado (12) Fruta de temporada	Puré de verduras <b>ECO</b> (12) Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Postre <b>lácteo</b> (7) 
26		27		21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Paella mixta (de verduras y carne) Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera (4) Fruta y <b>leche</b> (7)		<b>Judías pintas ECO</b> estofadas c/verduras <u>Tortilla española (esp. sin huevo elaborada con harina de garbanzos) con ens. Lechuga y maíz</u> Fruta de temporada		Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14) Lacón al horno con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (pasta sin alérgenos) Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos <b>ECO</b> , patata, zanahoria Postre <b>lácteo</b> (7) 
				28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
				Judías verdes rehogadas al ajito y perejil Ragout de pollo con zanahorias y patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral	Patatas Riojanas (12) <u>Delicias de merluza (sin rebozar) c/ensalada (4)</u> Fruta de temporada 	Sopa de picadillo (pasta sin alérgenos) Cinta de lomo con tomate aliñado con AOVE y orégano Postre <b>lácteo</b> (7) 

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





### C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin lactosa - SEPTIEMBRE 2022

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12		13		7	8	9- Día de la agricultura
Macarrones con chorizo (1,3,6)	Judías blancas ECO con hortalizas (12)	Arroz integral con tomate	Ensalada Campera (3,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)	Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6)	Tortilla francesa (3)
Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)	Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)	Fruta de temporada y pan integral	Fil. pescado (merluza) al horno con ens. Lechuga y tomate (4)	Postre lácteo (7)	Fruta de temporada y pan integral	
Fruta y bebida de soja	Fruta de temporada		Fruta de temporada			
19		20		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york)	Guisantes rehogados	Puré de verduras ECO (12)	Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)	Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Tortilla de espinacas con jamón y ens. De lechuga y maíz (3,6)	Albóndigas de ternera caseras sin alérgenos en salsa con patata asada (harina de maíz, 12)	Lomo de cerdo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado con manzana y patatas dado (12)	Postre de soja	Fruta y bebida de soja	
Fruta y bebida de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada			
26		27		21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Paella mixta (de verduras y carne)	Judías pintas ECO estofadas c/verduras	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4)	Sopa de cocido (1,3)
Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)	Tortilla francesa con ens. Lechuga y maíz (3)	Lacón al horno con ensalada	Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4)	Lacón al horno con ensalada	Fruta de temporada	Complemento del cocido: repollo, ave, morcillo, garbanzos ECO, patata, zanahoria
Fruta y bebida de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		Postre de soja
26		27		28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Paella mixta (de verduras y carne)	Judías pintas ECO estofadas c/verduras	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas Riojanas (12)	Sopa de picadillo (1,3,6,10)
Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)	Tortilla francesa con ens. Lechuga y maíz (3)	Ragout de pollo con zanahorias y patatas dado (12)	Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)	Ragout de pollo con zanahorias y patatas dado (12)	Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)	Cinta de lomo con tomate aliñado con AOVE y orégano
Fruta y bebida de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)

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



## C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin carne de cerdo - SEPTIEMBRE 2022

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12		13		7	8	9- Día de la agricultura
Macarrones con tomate (1,3)		Judías blancas ECO con hortalizas (12)		Arroz integral con tomate	Ensalada Campera (3,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)	Lentejas ECO estofadas a la campesina con hortalizas (12)
Empanadillas caseras de atún claro al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)		Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)		Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6)	Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)	Tortilla francesa con loncha de queso (3,7)
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19		20		14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
Lentejas ECO estofadas con verduras (12)		Menestra de verduras salteadas al pimentón		Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	Guisantes rehogados (sin carne)	Puré de verduras ECO (12)
Tortilla de espinacas con ens. De lechuga y maíz (3)		Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,3,7,12)		Fil. de pescado a la pimienta con champiñones salteados (4)	Pollo asado con manzana y patatas dado (12)	Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
26		27		21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Paella vegetal (zanahoria, pimientos, cebolla, j.verde)		Judías pintas ECO estofadas c/verduras		Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de ave con fideos (1,3)
Taqitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)		Tortilla francesa de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)		Huevos revueltos con ensalada (3)	Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4)	Garbanzos ecológicos estofados con verduras
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
26		27		28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
Paella vegetal (zanahoria, pimientos, cebolla, j.verde)		Judías pintas ECO estofadas c/verduras		Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	Patatas guisadas con verduras (12)	Sopa minestrone (1,3,9) No carne de cerdo
Taqitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)		Tortilla francesa de queso con ens. Lechuga y maíz (3,7)		Ragout de pollo con zanahorias y patatas dado (12)	Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)	Revuelto de calabacín con tomate aliñado con AOVE y orégano (3)
Fruta y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)

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



## C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú hipocalórico - SEPTIEMBRE 2022

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9- Día de la agricultura
		Arroz integral con tomate	Ensalada Campera (3,12) (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)	<b>Lentejas ECO</b> estofadas a la campesina con hortalizas (12)
		Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria (6)	<u>Fil. pescado (merluza) al horno con ens. Lechuga y tomate (4)</u>	<u>Tortilla francesa (3)</u>
		Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo (7)</b>
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono</b>
12	13	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)	Guisantes rehogados	Puré de verduras <b>ECO</b> (12)
<u>Macarrones con tomate (1,3)</u>	<b>Judías blancas ECO</b> con hortalizas (12)	Lomo de cerdo a la pimienta con champiñones salteados	<u>Pollo asado sin piel con manzana y patatas vapor (12)</u>	Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)
<u>Merluza al horno c/ens. Lechuga y maíz (4)</u>	<u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y zanahoria (3)</u>	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo (7)</b>
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	<b>21 - Día Internacional de la Paz</b>	<b>22 - Bienvenido Otoño</b>	<b>23- Día Internacional de las Lenguas de Señas</b>
19	20	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)	Puré de calabaza y zanahoria (12)	<u>Sopa de cocido (1,3) (desgrasada)</u>
<b>Lentejas ECO</b> estofadas con verduras (12)	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Lacón al horno con ensalada	Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel (4)	<u>Complemento del cocido: sin carne de cerdo</u>
<u>Tortilla de espinacas con ens. De lechuga y maíz (3)</u>	Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,3,7,12)	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo (7)</b>
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	<b>28</b>	<b>29 - Día Mundial del corazón</b>	<b>30 - Día del limón</b>
26	27	Judías verdes rehogadas al ajito y perejil	<u>Patatas guisadas con verduras (12)</u>	Sopa de picadillo (1,3,6,10)
Paella mixta (de verduras y carne)	<b>Judías pintas ECO</b> estofadas c/verduras	<u>Ragout de pollo con zanahorias y patatas vapor (12)</u>	<u>Delicias de merluza (sin rebozar) c/ensalada (4)</u>	Cinta de lomo con tomate aliñado con AOVE y orégano
Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera (4)	<u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y maíz (3)</u>	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo (7)</b>
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada			

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

## C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú hipocalórico - SEPTIEMBRE 2022

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



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.  
 Cantidades expresadas de producto cocinado.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12	13	7	8	9- Día de la agricultura
Macarrones con tomate <b>150g (3R)</b>	<b>Judías blancas ECO</b> con hortalizas <b>150g (3R)</b>	Arroz integral con tomate <b>120g (3R)</b>	Ensalada Campera <b>150g de patata (3R)</b> (patata, tomate, cebolla, pimiento, huevo duro)	<b>Lentejas ECO</b> estofadas a la campesina con hortalizas <b>150g (3R)</b>
<u>Merluza al horno c/ens. Lechuga y maíz (4)</u>	<u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y zanahoria</u>	Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria	<u>Fil. pescado (merluza) al horno con ens. Lechuga y tomate</u>	Tortilla francesa
Fruta, leche y 8 g de pan (2 rac total)	Fruta y 24 g de pan (2 rac total)	Fruta y 27,6 g pan integral (2 rac total)	Fruta y 24 g de pan (2 rac total)	1 yogur desnatado y 24 g pan (2 rac)
19	20	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
<b>Lentejas ECO</b> estofadas con verduras <b>150g (3R)</b>	Menestra de verduras salteadas al pimentón	Arroz Tres Delicias (zanahoria, maíz, york) <b>113g (3R)</b>	Guisantes rehogados <b>100 g (1R)</b>	Puré de verduras <b>ECO (125g de patata - 2,5R)</b>
Tortilla de espinacas con jamón y ens. De lechuga y maíz	Albóndigas de ternera en salsa con puré de <b>150g de patata (3R)</b>	Lomo de cerdo a la pimienta con champiñones salteados	Pollo asado sin piel con manzana y <b>60g de patata dado (2R)</b>	Fil. de merluza con pisto casero (tomate, calabacín, pimiento, cebolla)
Fruta, leche y 8 g de pan (2 rac total)	Fruta y 24 g de pan (2 rac total)	Fruta y 27,6 g pan integral (2 rac total)	Fruta y 24 g de pan (2 rac total)	1 yogur desnatado y 30 g pan (2,5 rac)
26	27	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23- Día Internacional de las Lenguas de Señas
Paella mixta (de verduras y carne) <b>114g (3R)</b>	<b>Judías pintas ECO</b> estofadas c/verduras <b>150g (3R)</b>	Patatas marineras (pescado y marisco) <b>150g (3R)</b>	Puré de calabaza y zanahoria (sin patata)	Sopa de cocido ( <b>50g fideos - 1R</b> ) (desgrasada)
Taquitos de fogonero con salsa de tomate casera	<u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y maíz</u>	Lacón al horno con ensalada	Fil. caella en salsa de tomate casera con arroz blanco al laurel <b>113g (3R)</b>	<u>Complemento: 100 g de garbanzos (2R)</u> , Carne del cocido libre (sin patata)
Fruta, leche y 8 g de pan (2 rac total)	Fruta y 24 g de pan (2 rac total)	Fruta y 27,6 g pan integral (2 rac total)	Fruta y 24 g de pan (2 rac total)	1 yogur desnatado y 24 g pan (2 rac)
		28	29 - Día Mundial del corazón	30 - Día del limón
		Judías verdes rehogadas al ajito y perejil <b>125 g (0,5R)</b>	<u>Patatas guisadas con verduras 150g (3R)</u>	Sopa de picadillo <b>50g fideos - 1R</b>
		<u>Ragout de pollo con zanahorias y 75g de patata dado (2,5R)</u>	<u>Delicias de merluza (sin rebozar) c/ensalada</u>	<u>Cinta de lomo con tomate aliñado con AOVE y orégano y 60g de patata dado (2R)</u>
		Fruta y 27,6 g pan integral (2 rac total)	Fruta y 24 g de pan (2 rac total)	1 yogur desnatado y 24 g pan (2 rac)

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