

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

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

Gluten Frutáceos Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche

8 9 10 11 12 13 14

Frutas Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES									
6					31					1					2					3 - Día Mundial del Sándwich									
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y <b>leche (7)</b>					Guisantes rehogados con cebolla Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada										Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada					Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduritas (4) Postre <b>lácteo (7)</b>									
kcal 714	Lip 36,0	Prot 41,0	HdC 57		kcal 662	Lip 24,1	Prot 35,3	HdC 76		kcal 603	Lip 30,0	Prot 16,9	HdC 66		kcal 727	Lip 20,1	Prot 52,1	HdC 84											
13					7					8 - Día Mundial de la Castaña					9					10									
Judías verdes salteadas con ajitos Lacaón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y <b>leche (7)</b>					Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada					Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral					Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada					Judías blancas <b>ECO</b> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre <b>lácteo (7)</b>									
kcal 721	Lip 44,1	Prot 44,1	HdC 37		kcal 685	Lip 27,9	Prot 31,6	HdC 102		kcal 735	Lip 20,3	Prot 34,7	HdC 103		kcal 611	Lip 19,2	Prot 13,8	HdC 71		kcal 666	Lip 24,5	Prot 44,4	HdC 67						
20					14 - Día Mundial de la Diabetes					15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA					16					17									
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y <b>leche (7)</b>					Lentejas <b>ECO</b> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3)					Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral					Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta de temporada					Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre <b>lácteo (7)</b>									
kcal 685	Lip 33,7	Prot 32,1	HdC 63		kcal 721	Lip 19,7	Prot 38,3	HdC 96		kcal 651	Lip 19,7	Prot 36,4	HdC 82		kcal 639	Lip 20,9	Prot 21,8	HdC 91		kcal 699	Lip 32,3	Prot 32,5	HdC 70						
27					21 - Día Mundial del Pescado					22					23 - Día Mundial del Anacardo					24 - Día del Dietista-Nutricionista									
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y <b>leche (7)</b>					Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada					Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral					Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada					Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo (7)</b>									
kcal 718	Lip 34,0	Prot 30,9	HdC 72		kcal 695	Lip 20,2	Prot 29,0	HdC 74		kcal 662	Lip 20,7	Prot 23,2	HdC 96		kcal 692	Lip 16,3	Prot 33,7	HdC 102		kcal 685	Lip 27,9	Prot 31,6	HdC 102						
27					28					29 - Día Mundial del Jaguar					30														
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y <b>leche (7)</b>					Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada					Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral					Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada														
kcal 606	Lip 18,3	Prot 30,2	HdC 80		kcal 604	Lip 23,9	Prot 36,5	HdC 61		kcal 671	Lip 20,3	Prot 32,4	HdC 89																

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



grupo\_servicatering

ayre

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin frutos secos

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

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Guisantes rehogados con cebolla <u>Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4)  Postre <b>lácteo</b> (7)
13	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y <b>leche</b> (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)  Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	<b>Judías blancas ECO</b> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre <b>lácteo</b> (7)
20	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Judías verdes salteadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)  Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo)  Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuaa v maíz (1,3,4) Postre <b>lácteo</b> (7)
27	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y <b>leche</b> (7)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)  Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4)  Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10)  Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> (7)
	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
	Crema de calabaza y zanahoria (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10)  Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin nueces

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Guisantes rehogados con cebolla <u>Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4)  Postre <b>lácteo</b> (7)
13	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y <b>leche</b> (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)  Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	<b>Judías blancas ECO</b> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre <b>lácteo</b> (7)
20	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Judías verdes salteadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)  Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo)  Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuaa v maíz (1,3,4) Postre <b>lácteo</b> (7)
27	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y <b>leche</b> (7)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)  Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4)  Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> (7) 
30	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10)  Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin cerezas

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Guisantes rehogados con cebolla Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4) Postre <b>lácteo</b> (7)
13	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y <b>leche</b> (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre <b>lácteo</b> (7)
20	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Lentejas <b>ECO</b> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuaa v maíz (1,3,4) Postre <b>lácteo</b> (7)
27	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y <b>leche</b> (7)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> (7)
	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
	Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin kiwi

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
	Guisantes rehogados con cebolla Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4)  Postre lácteo (7)
<b>LUNES</b>				
6	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)  Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)	<b>Lentejas ECO</b> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)  Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo)  Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuaa v maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)	Pasta integral salteada con ajo y perejil (1,3,6,10) Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)  Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4)  Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Postre lácteo (7)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y leche (7)	<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral 	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin melocotón

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

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
	Guisantes rehogados con cebolla Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4)  Postre lácteo (7)
<b>LUNES</b>				
6	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)  Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y <b>leche</b> (7)	<b>Lentejas ECO</b> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)  Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo)  Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuaa v maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)  Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4)  Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)  Postre lácteo (7)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y <b>leche</b> (7)	<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral 	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin ciruela, melocotón, nectarina, cereza ni albaricoque

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **lequmbres 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	Cruelteses	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos
							cáscara						

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
	Guisantes rehogados con cebolla Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4)  Postre lácteo (7)
<b>LUNES</b>	6	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y leche (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo)  Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)	<b>Lentejas ECO</b> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)  Tortilla francesa c/ens.tomate (3)  Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo)  Filete de merluza al estilo  Hamburgo con ensalada (1,3,4)  Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuaa v maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y leche (7)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4)  Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4)  Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10)  Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre lácteo (7)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y leche (7)	<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10)  Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

Fruta de temporada (no ciruela, melocotón, nectarina, cereza ni albaricoque) en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...



grupo\_servicatering



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin queso curado

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

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Guisantes rehogados con cebolla Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4) Postre <b>lácteo (7)</b>
13	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	Judías blancas <b>ECO</b> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre <b>lácteo (7)</b>
20	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Lentejas <b>ECO</b> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuaa v maíz (1,3,4) Postre <b>lácteo (7)</b>
27	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ ensalada (3) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo (7)</b>
	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
	Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta con salsa de tomate (1,3,6,7,10) Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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





# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin huevo

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

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Guisantes rehogados con cebolla <u>Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp.sin alergenos) Salmón al horno con verduras (4) Postre <b>lácteo</b> (7)
13	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y <b>leche</b> (7)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO)</u> (esp.sin alergenos) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita <u>Pollo al horno c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla)</u> Fruta de temporada	<b>Judías blancas ECO</b> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre <b>lácteo</b> (7)
20	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y <b>leche</b> (7)	<b>Lentejas ECO</b> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) <u>Filete ruso casero esp.sin alergenos c/ens.tomate</u> Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) <u>Filete de merluza al estilo</u> <u>Hamburgo con ensalada (1.sin pasar por huevo.4)</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp.sin alergenos)</u> Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) <u>Filete de rape al horno c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Postre <b>lácteo</b> (7)
27	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	<u>Pasta (esp.sin alergenos) salteada con ajito y perejil</u> Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) <u>Pollo al horno c/ensalada</u> Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO)</u> (esp.sin alergenos) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> (7)
30	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y <b>leche</b> (7)	<b>Lentejas ECO</b> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) <u>Cinta de lomo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva</u> Fruta de temporada	<u>Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)</u> (esp.sin alergenos) Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin huevo (si trazas)

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
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutas	Apio	Mortaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos
café						

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
	Guisantes rehogados con cebolla	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)
	<u>Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga</u>		Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12)	Salmón al horno con verduritas (4) 
	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
	6	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
	Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) 	Guisantes rehogados con cebollita	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12)
	Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	<u>Pollo al horno c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla)</u>	Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4)
	Fruta y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
	13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	17
	Judías verdes salteadas con ajitos	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo)	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10)	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)
	Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel	<u>Filete ruso casero esp.sin alergenos c/ens.tomate</u> 	<u>Filete de merluza al estilo Hamburguero con ensalada (1.sin pasar por huevo.4)</u> 	<u>Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,4, sin pasar por huevo)</u>
	Fruta y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
	20	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado
	Coliflor al horno (con bechamel) (1,7)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12)	Arroz con tomate
	Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) 	<u>Pollo al horno c/ensalada</u>	Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4) 
	Fruta y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada
	27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30
	Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	<u>Lentejas ECO Campesinas</u> (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10)	Menestra de verduras salteadas al pimentón
	Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4)	<u>Cinta de lomo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva</u>	Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) 	Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)
	Fruta y <b>leche (7)</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada

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



grupo\_servicatering

ayre

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## 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
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutas	Apio	Mortaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos
casaca						

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
	Guisantes rehogados con cebolla	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal)	<u>Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp.sin alergenos)</u>
	<u>Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga</u>		<u>Albóndigas de ternera esp.sin alergenos en salsa con patatas dado (12)</u>	Salmón al horno con verduritas (4) 
	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
<b>LUNES</b>				
6	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u>	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) 	Guisantes rehogados con cebollita	<u>Judías blancas ECO</u> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12)
Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12)	Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria	<u>Tortilla francesa c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (3)</u>	Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
13	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Judías verdes salteadas con ajitos	<u>Lentejas ECO</u> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo)	<u>Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp.sin alergenos)</u>	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal)
Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel	Tortilla francesa c/ens.tomate (3) 	<u>Filete de merluza al estilo</u> <u>Hamburgo con ensalada (harina de maíz 3,4)</u> Fruta de temporada 	Filete de pollo a la plancha con verduritas	<u>Filete de rape al horno c/ens. Lechuga y maíz (4)</u>
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
20	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
<u>Coliflor al horno (con bechamel) (harina de maíz,7)</u>	<u>Pasta (esp.sin alergenos) salteada con ajito y perejil</u>	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12)	Arroz con tomate	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u> 
Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12)	Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) 	Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7)	Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4) 	Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
27	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal)	<u>Lentejas ECO Campesinas</u> (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate)	<u>Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(esp.sin alergenos)</u>	Menestra de verduras salteadas al pimentón	
<u>Pescado a la Andaluza al horno con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (harina de maíz, 4)</u>	Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6)	Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4)	Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12)	
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada 	Fruta de temporada	

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



grupo\_servicatering

ayre

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) <u>Ragout de ternera guisado con puré de patata casera con caldo de verduras (12)</u> Fruta y bebida de soja (6)	Guisantes rehogados con cebolla <u>Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) Salmón al horno con verduras (4) Postre de soja (6)
13	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y bebida de soja (6)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita <u>Tortilla francesa c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (3)</u> Fruta de temporada	<b>Judías blancas ECO</b> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre de soja (6)
20	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Coliflor al horno (con bechamel) (1 bebida de soja) Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y bebida de soja (6)	Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y bebida de soja (6)	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuaa v maíz (1,3,4) Postre de soja (6)
27	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y bebida de soja (6)	<u>Coliflor al horno (con bechamel) (1 bebida de soja)</u> Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y bebida de soja (6)	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)(12) <u>Tortilla francesa c/ ensalada (3)</u> Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alergen)</u> Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre de soja (6)
30	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...	Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y bebida de soja (6)	<u>Pasta con salsa de tomate (1,3,6,10)</u> Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin lactosa ni legumbre

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, acelgas y calabacín) Ragout de ternera quisado con puré de patata casera con caldo de verduras sin legumbre (12) Fruta de temporada	Coliflor salteada con ajitos Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera esp. sin alergenicos en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp. sin alergenicos) Salmón al horno con verduras sin legumbre (4) Fruta de temporada
13	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Brócoli salteado con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alergenicos) Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbajos, 12) Fruta de temporada	Arroz dos Delicias (zanahoria, maíz) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabaza (12) (patata, aceite de oliva y sal) Tortilla francesa c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (3) Fruta de temporada	Pasta salteada con ajito y perejil (esp. sin alergenicos) Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Fruta de temporada
20	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Coliflor rehogada con ajitos Hamburguesa de ternera con ensalada variada (esp. sin alergenicos) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal) Tortilla francesa c/ens. tomate (3) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla) Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp. sin alergenicos) Filete de pollo a la plancha con verduras sin legumbre Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuaa v maíz (1,3,4) Fruta de temporada
27	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta de temporada	Pasta (esp. sin alergenicos) salteada con ajito y perejil Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (zanahoria, patata, acelgas y calabacín) (12) Tortilla francesa c/ ensalada (3) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con lechuga (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alergenicos) Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbajos, 12) Fruta de temporada
30	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Fruta de temporada	Sopa de fideos ECO (esp. sin alergenicos) Revuelto (huevo) c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3) Fruta de temporada	Pasta con salsa de tomate (esp. sin alergenicos) Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón sin legumbre Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin lentejas, garbanzos ni judías

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

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
<u>Puré de verduras naturales (zanahoria, acelgas y calabacín)</u> Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	Guisantes rehogados con cebolla <u>Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) <u>Salmón al horno con verduras sin judías verdes (4)</u> Postre <b>lácteo (7)</b>
13	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
<u>Brócoli salteado con ajitos</u> Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y <b>leche (7)</b>	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanos, 12)</u> Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Huevos villarroy (con bechamel rebozados) c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (1,2,3,4,6,7,14) Fruta de temporada	<u>Pasta salteada con ajito y perejil (1,3,6,10)</u> Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre <b>lácteo (7)</b>
20	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
<u>Coliflor al horno (con bechamel) (1,7)</u> Hamburguesa de ternera con ensalada variada (6,7,12) Fruta y <b>leche (7)</b>	<u>Puré de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal)</u> Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (6,9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla, salchichas de pavo) Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) <u>Filete de pollo a la plancha con verduras sin judías verdes</u> Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuaa v maíz (1,3,4) Postre <b>lácteo (7)</b>
27	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y <b>leche (7)</b>	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	<u>Puré de verduras naturales (zanahoria, patata, acelgas y calabacín)(12)</u> Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) <u>Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbanos, 12)</u> Postre <b>lácteo (7)</b>
30	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
	<u>Sopa de fideos ECO (esp.sin alergenos)</u> Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral	<u>Menestra de verduras salteadas al pimentón sin judías verdes</u> Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin legumbre

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, acelgas y calabacín) Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y leche (7)	Guisantes rehogados con cebolla <u>Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Albóndigas de ternera esp. sin alergen</u> en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	<u>Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (esp. sin alergen)</u> <u>Salmón al horno con verduras sin legumbre (4)</u> Postre lácteo (7)
13	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Brócoli salteado con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y leche (7)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alergen)</u> <u>Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbazos, 12)</u> Fruta de temporada	<u>Arroz dos Delicias (zanahoria, maíz)</u> Bacalao al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo) con ens. lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabaza (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Tortilla francesa c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (3)</u> Fruta de temporada	<u>Pasta salteada con ajito y perejil (esp. sin alergen)</u> Filete de caballa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE (4) Postre lácteo (7)
20	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Coliflor al horno (con bechamel) (1,7) <u>Hamburguesa de ternera con ensalada variada (esp. sin alergen)</u> Fruta y leche (7)	<u>Puré de calabacín y puerro (12) (patata, aceite de oliva y sal)</u> Tortilla francesa c/ens. tomate (3) Fruta de temporada	<u>Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla)</u> Filete de merluza al estilo Hamburgo con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	<u>Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (esp. sin alergen)</u> <u>Filete de pollo a la plancha con verduras sin legumbre</u> Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Empanadillas casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuaa v maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)
27	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) Platija empanada con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano (1,4) Fruta y leche (7)	<u>Pasta (esp. sin alergen) salteada con ajito y perejil</u> Tacos de caella a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate) (4) Fruta de temporada	<u>Puré de verduras naturales (zanahoria, patata, acelgas y calabacín) (12)</u> Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate <u>Filete de bacalao en salsa verde con lechuga (4)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp. sin alergen)</u> <u>Complemento del cocido: repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (sin garbazos, 12)</u> Postre lácteo (7)
	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
	<u>Sopa de fideos ECO (esp. sin alergen)</u> <u>Revuelto (huevo) c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3)</u> Fruta de temporada	<u>Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso) (esp. sin alergen)</u> Merluza al limón (horno) c/daditos de calabacín salteados con AOVE (4) Fruta de temporada y pan integral	<u>Menestra de verduras salteadas al pimentón sin legumbre</u> Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



grupa\_servicatering

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2023

## Menú sin pescado

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

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	31	1	2	3 - Día Mundial del Sándwich
Puré de verduras naturales (zanahoria, judías verdes, acelgas y calabacín) Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta y <b>leche</b> (7)	Guisantes rehogados con cebolla <u>Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	Crema de calabacín (12) (patata, aceite de oliva y sal) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	Coditos napolitana (salsa de tomate casera, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10) <u>Pollo al horno con verduras</u> Postre <b>lácteo</b> (7)
13	7	8 - Día Mundial de la Castaña	9	10
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y <b>leche</b> (7)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (6) (zanahoria, maíz, york de pavo) <u>Pollo al ajo arriero (cebolla, ajo, tomate, pimienta roja) con ens. lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebollita Tortilla francesa c/ens. pico de gallo (tomate, pim. verde, rojo, cebolla) (3) Fruta de temporada	<u>Judías blancas ECO</u> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) <u>Cinta de lomo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas aliñada con AOVE</u> Postre <b>lácteo</b> (7)
20	14 - Día Mundial de la Diabetes	15 - JORNADA GASTRONÓMICA ALEMANA	16	17
Judías verdes salteadas con ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta y <b>leche</b> (7)	<u>Lentejas ECO</u> guisadas con chorizo (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa c/ens.tomate (3) Fruta de temporada	<u>Kartoffelsuppe (sopa alemana de patata) (9,12) (zanahoria, puerro, apio, nabo, cebolla)</u> <u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u> Fruta de temporada y pan integral	Macarrones en salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) con orégano (1,3,6,10) Filete de pollo a la plancha con verduras Fruta de temporada	Crema de ave con verduras (12) (caldo de pollo, zanahoria, puerro, patata, aceite de oliva y sal) <u>Empanadillas caseras de york y queso al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3)</u> Postre <b>lácteo</b> (7)
27	21 - Día Mundial del Pescado	22	23 - Día Mundial del Anarcado	24 - Día del Dietista-Nutricionista
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Lomo de Sajonia con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano</u> Fruta y <b>leche</b> (7)	Pasta integral salteada con ajito y perejil (1,3,6,10) <u>Cinta de lomo a la roteña (pimientos rojo y verde, cebolla, tomate)</u> Fruta de temporada	Judías pintas estofadas (zanahoria, pimienta, cebolla, tomate)(12) Tortilla francesa c/ loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con tomate <u>Filete de pollo en salsa verde con guisantes</u> Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <b>fideos ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <b>garbanzos ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Postre <b>lácteo</b> (7)
30	28	29 - Día Mundial del Jaguar	30	
Crema de calabaza y zanahoria (12) (patata, aceite de oliva y sal) <u>Lomo de Sajonia con ens. de tomate fresco, AOVE y orégano</u> Fruta y <b>leche</b> (7)	<u>Lentejas ECO Campesinas</u> (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Revuelto (huevo) de york de pavo c/ens. Lechuga y maíz aliñada con aceite de oliva (3,6) Fruta de temporada	Pasta a la sorrentina (salsa de tomate y queso)(1,3,6,7,10) <u>Pollo al limón c/daditos de calabacín salteados con AOVE</u> Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras salteadas al pimentón Ragout de pavo al ajillo con patatitas fritas (12) Fruta de temporada	

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



grupo\_servicatering

