

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

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



## DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutas cáscara	Ajío	Mastaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
5		6		7		1 - Día Mundial del Galgo		2 - Día Mundial de La Crêpe	
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Bacalao en salsa verde con guisantes (4)		Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduras	Fruta de temporada	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)	Fruta de temporada		Postre <b>lácteo</b> (7)	
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	kcal 623   Lip 21,5   Prot 32,7   HdC 74	kcal 764   Lip 32,0   Prot 23,9   HdC 95	kcal 808   Lip 32,0   Prot 25,8   HdC 104	kcal 770   Lip 22,4   Prot 37,1   HdC 105	kcal 785,23   Lip 27,9   Prot 31,6   HdC 102	kcal 785,23   Lip 27,9   Prot 31,6   HdC 102	
12		13		14 - San Valentín		15		16 - Día de la Fabada	
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Brócoli rehogado	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	
Fil. de abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fil. de abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)	
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)	Postre <b>lácteo</b> (7)	
kcal 770   Lip 22,8   Prot 52,5   HdC 89	kcal 600   Lip 23,0   Prot 17,1   HdC 81	kcal 785   Lip 27,9   Prot 31,6   HdC 102	kcal 770   Lip 22,8   Prot 52,5   HdC 89	kcal 600   Lip 23,0   Prot 17,1   HdC 81	kcal 785   Lip 27,9   Prot 31,6   HdC 102	kcal 662   Lip 20,5   Prot 32,2   HdC 87	kcal 652   Lip 20,6   Prot 21,0   HdC 96	kcal 652   Lip 20,6   Prot 21,0   HdC 96	
19		20 - Día Internacional del Gato		21 - Jornada Gastronómica China		22		23	
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)	<h1>NO LECTIVO</h1>			
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral				
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	kcal 790   Lip 34,2   Prot 49,1   HdC 71		kcal 619   Lip 15,6   Prot 21,1   HdC 98	
kcal 790   Lip 34,2   Prot 49,1   HdC 71	kcal 619   Lip 15,6   Prot 21,1   HdC 98	kcal 705   Lip 17,4   Prot 28,9   HdC 108	kcal 790   Lip 34,2   Prot 49,1   HdC 71	kcal 619   Lip 15,6   Prot 21,1   HdC 98	kcal 705   Lip 17,4   Prot 28,9   HdC 108	kcal 705   Lip 17,4   Prot 28,9   HdC 108		kcal 705   Lip 17,4   Prot 28,9   HdC 108	
26 - Día Mundial del Pistacho		27 - Día del Cocido		28		29		1	
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Crema de calabacín y puerro (12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)	
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)	
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)	Postre <b>lácteo</b> (7)	
kcal 633   Lip 28,0   Prot 25,4   HdC 70	kcal 785   Lip 27,9   Prot 31,6   HdC 102	kcal 646   Lip 32,3   Prot 26,2   HdC 63	kcal 633   Lip 28,0   Prot 25,4   HdC 70	kcal 785   Lip 27,9   Prot 31,6   HdC 102	kcal 646   Lip 32,3   Prot 26,2   HdC 63	kcal 702   Lip 19,4   Prot 22,7   HdC 109	kcal 665   Lip 23,3   Prot 26,0   HdC 88	kcal 665   Lip 23,3   Prot 26,0   HdC 88	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## Menú sin frutos secos

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)
Bacalao al horno c/ens, maíz y zanahoria (4)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## 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 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cásicos

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<b>NO LECTIVO</b>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)
<u>Bacalao al horno c/ens, maíz y zanahoria (4)</u>	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## Menú sin cerezas

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## 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 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cásicos

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## 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 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Molluscos cásicos

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## 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 legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## Menú sin huevo

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenoss)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano.</u> Fruta y leche (7)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo) <u>Pez San Pedro rebozado con ensalada (1, sin pasar por huevo.4)</u> Fruta de temporada	Arroz con tomate Ragout de ternera en salsa con verduritas Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales ECO (12) <u>Merluza al limón c/pasta esp.sin alergenoss rehogada con ajito y perejil (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con ajito Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12) Postre lácteo (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7) Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4) Fruta y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12) Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenoss)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Brócoli rehogado <u>Filete de pollo empanado con patatas dado (1, sin pasar por huevo,12)</u> Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>Merluza al horno con ensalada (4)</u> Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
<u>Macarrones (esp.sin alergenoss) con salsa de tomate casera y chorizo.</u> Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4) Fruta y leche (7)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga (6)</u> Fruta de temporada	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada y pan integral	<b>NO LECTIVO</b>	
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12) <u>Bacalao al horno c/ens. maíz y zanahoria (4)</u> Fruta y leche (7)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenoss)</u> Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Panaché de verduras al ajo arriero Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo) Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4) Fruta de temporada	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga.</u> Postre lácteo (7)

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



# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## Menú sin huevo (sí fritos, rebozados y 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 8 9 10 11 12 13 14  
 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
<u>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano.</u>	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	<u>Merluza al horno con ensalada</u> (4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	<u>Salchichas de pavo con ensalada de lechuga</u> (6)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (1,3,6,10)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	<u>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga.</u>
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## Menú sin gluten

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenol)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales ECO (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	<u>Pez San Pedro rebozado con ensalada (harina de maíz.3,4)</u>	Ragout de ternera en salsa con verduritas	<u>Merluza al limón c/pasta esp.sin alergenol rehogada con ajito y perejil (4)</u>	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenol)	Brócoli rehogado	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (harina de maíz,4)	<u>Hamburguesa de ternera esp.sin alergenol a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano</u>	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	<u>Filete de pollo empanado con patatas dado (harina de maíz, 3,12)</u>	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones (esp.sin alergenol) con salsa de tomate casera y chorizo	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
<u>Salmón al horno con calabacín orly casera (harina de maíz,4)</u>	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro	<u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenol)</u>	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)
<u>Bacalao al horno c/ens, maíz y zanahoria (4)</u>	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	<u>Albóndigas de ternera esp.sin alergenol a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (12)</u>	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)
Fruta y leche (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## Menú sin queso curado

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
<u>Arroz Milanesa sin queso (cebolla, ajo, caldo de verduras)</u>	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con ensalada de lechuga (3)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## Menú sin lactosa

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>de soja (6)</b>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	<u>Pez San Pedro rebozado con ensalada (1, 3,4)</u>	Ragout de ternera en salsa con verduritas	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajito y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>de soja (6)</b>
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa sin queso (cebolla, ajo, caldo de verduras)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	<u>Hamburguesa de ternera esp.sin alergenos a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano</u>	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>de soja (6)</b>
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)
Bacalao al horno c/ens. maíz y zanahoria (4)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con ensalada de lechuga (3)
Fruta y <b>bebida de soja (6)</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>de soja (6)</b>

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

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

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de caldo de ave con fideos <b>ECO</b> (esp.sin alergen <sup>os</sup> )
			Bacalao en salsa verde con daditos de calabacín salteados (4)	Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (no garbanzos) (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>de soja</b> (6)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Crema de calabacín y puerro (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) (no legumbre)	Coliflor rehogada con ajitos
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	<u>Pez San Pedro rebozado con ensalada</u> (1, 3,4)	<u>Ragout de ternera en salsa con verduras sin legumbre</u>	<u>Merluza al limón c/pasta esp.sin alergen<sup>os</sup> rehogada con ajo y perejil</u> (4)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>de soja</b> (6)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
<u>Arroz Milanés sin queso</u> (cebolla, ajo, caldo de verduras (no legumbre))	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de caldo de ave con fideos <b>ECO</b> (esp.sin alergen <sup>os</sup> )	Brócoli rehogado	<u>Pasta esp.sin alergen<sup>os</sup> con tomate</u>
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera esp.sin alergen <sup>os</sup> a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano	<u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo</u> (no garbanzos) (12)	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y <b>bebida de soja</b> (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>de soja</b> (6)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones (esp.sin alergen <sup>os</sup> ) con salsa de tomate casera y chorizo	<u>Puré de verduras y hortalizas naturales ECO</u> (12) (no legumbre)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>bebida de soja</b> (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de caldo de ave con fideos <b>ECO</b> (esp.sin alergen <sup>os</sup> )	<u>Panaché de verduras al ajo arriero</u> (no legumbre)	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Pasta esp.sin alergen <sup>os</sup> rehogada con ajo y perejil
<u>Bacalao al horno c/ens, maíz y zanahoria</u> (4)	<u>Complemento del cocido: zanahoria, morcillo, chorizo</u> (no garbanzos) (12)	<u>Albóndigas de ternera esp.sin alergen<sup>os</sup> a la cazuela</u> (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con ensalada de lechuga (3)
Fruta y <b>bebida de soja</b> (6)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>de soja</b> (6)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## Menú sin pescado

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
			<u>Pollo en salsa verde con guisantes</u>	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Lentejas <b>ECO</b> estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)	Judías verdes rehogadas con ajito
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	<u>Pollo rebozado con ensalada</u> (1,3)	Ragout de ternera en salsa con verduritas	<u>Salchichas de pavo c/pasta integral rehogada con ajito y perejil</u> (1,3,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	Judías blancas <b>ECO</b> estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)
<u>Huevos revueltos con ensalada de lechuga</u> (3)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	<u>Tortilla francesa con ensalada</u> (3)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
<u>Cinta de lomo a la plancha con calacín orly casero</u> (1)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Panaché de verduras al ajo arriero	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)
<u>Salchichas de pavo c/ens.maíz y zanahoria</u> (6)	Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	<u>Lacón al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso</u>	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

## Menú sin lentejas, garbanzos ni judías

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



### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)
			Bacalao en salsa verde con guisantes (4)	<u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (no garbanzos) (12)</u>
			Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Crema de calabacín y puerro (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12)	Coliflor rehogada con ajitos
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	<u>Ragout de ternera en salsa con verduras (no judías verdes)</u>	Merluza al limón c/pasta integral rehogada con ajo y perejil (1,3,4,6,10)	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanesa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	<u>Pasta esp.sin alergenos con tomate</u>
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12)	<u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (no garbanzos) (12)</u>	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones tricolor con salsa de tomate casera y chorizo (1,3,6,10)	<u>Puré de verduras y hortalizas naturales <b>ECO</b> (12) (no judías verdes)</u>	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo)(6)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)	<u>Panaché de verduras al ajo arriero (no judías verdes)</u>	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	<u>Pasta esp.sin alergenos rehogada con ajo y perejil</u>
Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	<u>Complemento del cocido: zanahoria, morcillo, chorizo (no garbanzos) (12)</u>	Albóndigas de ternera a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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

# CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - FEBRERO 2024

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

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Mundial del Galgo	2 - Día Mundial de La Crêpe
			Paella mixta (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla y ragout de pollo)	Sopa de caldo de ave con fideos <b>ECO</b> (esp.sin alergen <sup>os</sup> )
			Bacalao en salsa verde con daditos de calabacín salteados (4)	Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (no garbanzos) (12)
			Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8	9
5	6	7		
Crema de calabacín y puerro (12)	Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)	Arroz con tomate	Puré de verduras naturales <b>ECO</b> (12) (no legumbre)	Coliflor rehogada con ajitos
Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)	<u>Pez San Pedro rebozado con ensalada (1, 3,4)</u>	<u>Ragout de ternera en salsa con verduras sin legumbre</u>	<u>Merluza al limón c/pasta esp.sin alergen<sup>os</sup> rehogada con ajo y perejil (4)</u>	Magro de cerdo con tomate y patatas panadera (12)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
12	13	14 - San Valentín	15	16 - Día de la Fabada
Arroz Milanésa (queso, cebolla, ajo, caldo de verduras (no legumbre)) (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12)	Sopa de caldo de ave con fideos <b>ECO</b> (esp.sin alergen <sup>os</sup> )	Brócoli rehogado	<u>Pasta esp.sin alergen<sup>os</sup> con tomate</u>
Fil. De abadejo a la Andaluza con ensalada de lechuga (1,4)	Hamburguesa de ternera esp.sin alergen <sup>os</sup> a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano	<u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (no garbanzos) (12)</u>	Filete de pollo empanado con patatas dado (1,3,12)	Tortilla de atún claro con ensalada (3,4)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)
19	20 - Día Internacional del Gato	21 - Jornada Gastronómica China	22	23
Macarrones (esp.sin alergen <sup>os</sup> ) con salsa de tomate casera y chorizo	<u>Puré de verduras y hortalizas naturales <b>ECO</b> (12) (no legumbre)</u>	Arroz frito chino (zanahoria, maíz)	<h1>NO LECTIVO</h1>	
Salmón al horno con calabacín orly casera (1,4)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)	Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla)		
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		
26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28	29	1
Crema de calabacín y puerro (12)	Sopa de caldo de ave con fideos <b>ECO</b> (esp.sin alergen <sup>os</sup> )	<u>Panaché de verduras al ajo arriero (no legumbre)</u>	Arroz caldoso (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, caldo de verduras y ragout de pollo)	<u>Pasta esp.sin alergen<sup>os</sup> rehogada con ajo y perejil</u>
<u>Bacalao al horno c/ens, maíz y zanahoria (4)</u>	<u>Complemento del cocido: zanahoria, morcillo, chorizo (no garbanzos) (12)</u>	<u>Albóndigas de ternera esp.sin alergen<sup>os</sup> a la cazuela (zanahoria, cebolla, tomate, caldo de verduras) con c/patatas a las finas hierbas (12)</u>	Filete de caballa al horno con ensalada murciana de tomate, cebolla y aceitunas sin hueso (4)	Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga (3,7)
Fruta y <b>leche</b> (7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre <b>lácteo</b> (7)

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