

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5



VUELTA AL COLE



8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
kcal 725 Lip 16,6 Prot 30,1 HdC 114	kcal 731 Lip 40,6 Prot 35,8 HdC 56	kcal 640 Lip 20,7 Prot 21,7 HdC 92	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 736 Lip 20,5 Prot 89,1 HdC 49

15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) Postre lácteo (7)
kcal 615 Lip 35,3 Prot 37,3 HdC 37	kcal 619 Lip 20,1 Prot 31,4 HdC 78	kcal 618 Lip 18,2 Prot 29,5 HdC 84	kcal 731,71 Lip 20,7 Prot 37,7 HdC 99	kcal 728,68 Lip 27,4 Prot 55,8 HdC 65

22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
kcal 620 Lip 19,3 Prot 35,0 HdC 76	kcal 475 Lip 14,8 Prot 31,8 HdC 53	kcal 653 Lip 15,3 Prot 28,6 HdC 100	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 701,64 Lip 33,5 Prot 15,2 HdC 85

29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral
kcal 734 Lip 24,5 Prot 47,3 HdC 81	kcal 660 Lip 19,8 Prot 21,0 HdC 99	kcal 538 Lip 19,0 Prot 30,9 HdC 61

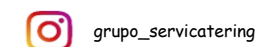


DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

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 - ENERO 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.














LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos Integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gluten Crustáceos Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielicis edulcora</p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 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.







LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos Integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gluten Crustáceos Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielazas edulcora</p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u>  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 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.









LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos Integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gluten Crustáceos Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielicis edulcora</p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 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.








LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral	<p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center;">Gluten Crustáceos Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielacosa edulcora</p>	

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 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.














LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos Integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gluten Crustáceos Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielicis edulcora</p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 2024

Menú sin melocotón, ciruela, nectarina, albaricoque ni cereza

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









LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h2 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h2>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos Integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gluten Crustáceos Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielazas edulcora</p>	
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral		

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 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**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
<p><u>Macarrones (esp.sin alergenos) con salsa de tomate casera</u></p> <p><u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</u></p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p>Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo</p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p><u>Fil. De merluza al horno c/ens. Lechuga y tomate (4)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6)</p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con ensalada</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<p>Judías verdes rehogadas con ajito</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p> 	<p>Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p><u>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de caldo de ave y pollo (esp.sin alergenos)</u></p> <p><u>Flamenguín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7, no pasar por huevo)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<p>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p><u>Lacón al horno con ensalada de lechuga</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u></p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p><u>Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1 sin pasar por huevo,4)</u></p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	 <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras</p>	
<p><u>Espaguetis (esp.sin alergenos) Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(7)</u></p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)</p> <p><u>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</u></p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Menestra de verdura rehogada con tomate</p> <p>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 		

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 2024

Menú sin huevo (si 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>Filet. De merluza al horno c/ens. Lechuga y tomate (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) <u>Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de caldo de ave y pollo (esp.sin alergenos)</u> Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7) Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) <u>Lacón al horno con ensalada de lechuga</u> Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) <u>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</u>  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral	<p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center;">Gluten Crustáceos Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielucos edulcora</p>	

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 2024

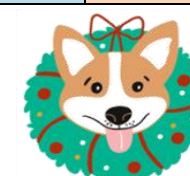
Menú sin gluten













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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5



VUELTA AL COLE



8	9	10	11	12
<p>Macarrones (esp.sin alergenos) con salsa de tomate <u>casera</u></p> <p>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p>Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo</p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6)</p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con ensalada</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<p>Judías verdes rehogadas con ajito </p> <p>Albóndigas de ternera esp.sin alergenos en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (esp.sin alergenos)</p> <p>Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (harina de maíz,7)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (harina de maíz,4) </p> <p>Postre lácteo (7)</p>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental 
<p>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera </p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p>Filete de caballa con pisto (berenjena, tomate y pimientos) (4)</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	     	
<p>Españetes (esp.sin alergenos) Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(7)</p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3) </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada con tomate </p> <p>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceas Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Malvaso cáscara</p>	

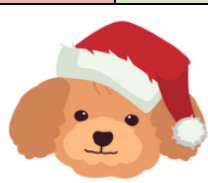
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 2024

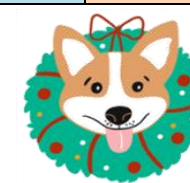
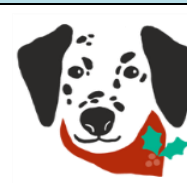
Menú sin pescado














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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5



VUELTA AL COLE
















8	9	10	11	12
<p>Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera</p> <p><u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</u></p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p>Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo</p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p><u>Tortilla francesa c/ens. Lechuga y tomate (3)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6)</p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con ensalada</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<p>Judías verdes rehogadas con ajito </p> <p>Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p><u>Arroz a banda (caldo de verduras, cebolla, tomate, puerro, ajo)</u></p> <p><u>Filete de pollo con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10)</p> <p>Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p><u>Cinta de lomo con ensalada de tomate, AOVE y orégano</u> </p> <p>Postre lácteo (7)</p>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental 
<p>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera </p> <p><u>Lacón al horno c/maíz y zanahoria</u> </p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p><u>Empanada casera de pollo y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3)</u></p> <p>Postre lácteo (7)</p>
29	30 - Día del Croissant 	31 - Día Internacional de la Cebra 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Saja Leche Frutos Apia Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras</p>	
<p>Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10)</p> <p><u>Pollo al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada con tomate</p> <p>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>		

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
<p>Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera</p> <p>Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p>Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo</p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de verduras (no judías)</p> <p>Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p><u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) (no garbanzos)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6)</p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con ensalada</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<p><u>Coliflor rehogada con ajito</u></p> <p>Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p> 	<p>Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria (12)</p> <p>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10)</p> <p>Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<p><u>Puré de verduras (no judías)</u></p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p><u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) (no garbanzos)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p>Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <small>Ingredientes ecológicos</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>Pescados sostenibles</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>Productos Integrales</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>GASTRONOMÍA LOCAL</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>Productos con DOP</small> </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielazas edulcora</p>	
<p>Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10)</p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p><u>Crema de calabaza y zanahoria (12)</u></p> <p>Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p><u>Menestra de verdura sin judías rehogada con tomate</u></p> <p>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 		

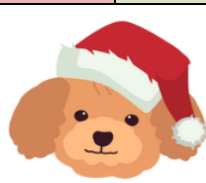
Fruta de temporada (no kiwi) en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 2024

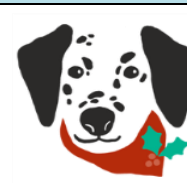
Menú sin legumbre













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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5



VUELTA AL COLE



8	9	10	11	12
<p><u>Macarrones (esp.sin alergenos) con salsa de tomate casera</u></p> <p><u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (esp.sin alergenos)</u></p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p><u>Brócoli salteado con cebollita</u></p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Puré de verduras sin legumbre</u></p> <p>Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u></p> <p><u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) (no garbanzos)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Arroz 2 delicias (zanahoria, maíz)</u></p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con ensalada</p> <p>Postre lácteo (7)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19 - Día de las Palomitas de maíz
<p><u>Coliflor rehogada con ajito</u></p> <p><u>Albóndigas de ternera esp.sin alergenos en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (12)</u></p> <p>Fruta y leche (7)</p> 	<p>Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Crema de calabaza y zanahoria (12)</u></p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (esp.sin alergenos)</u></p> <p>Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, queso, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1,7)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<p><u>Puré de verduras sin legumbre</u></p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenos)</u></p> <p><u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) (no garbanzos)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p>Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4)</p> <p>Postre lácteo (7)</p> 
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
<p><u>Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra) (esp.sin alergenos)</u></p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y leche (7)</p>	<p><u>Crema de calabaza y zanahoria (12)</u></p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u></p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p><u>Menestra de verdura sin legumbre rehogada con tomate</u></p> <p>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	      <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Saja Leche Frutos Apia Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara</p>	

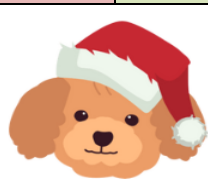
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas...

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 2024

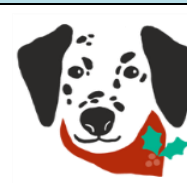
Menú sin legumbre ni lactosa













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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5



VUELTA AL COLE



8	9	10	11	12
<p><u>Macarrones (esp.sin alergenoss) con salsa de tomate casera</u></p> <p><u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (esp.sin alergenoss)</u></p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p><u>Brócoli salteado con cebollita</u></p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Puré de verduras sin legumbre</u></p> <p>Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenoss)</u></p> <p><u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) (no garbanzos)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Arroz 2 delicias (zanahoria, maíz)</u></p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19 - Día de las Palomitas de maíz
<p><u>Coliflor rehogada con ajito</u></p> <p><u>Albóndigas de ternera esp.sin alergenoss en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (12)</u></p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Crema de calabaza y zanahoria (12)</u></p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (esp.sin alergenoss)</u></p> <p><u>Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1, no queso)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
<p><u>Puré de verduras sin legumbre</u></p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Brócoli rehogado con ajitos</u></p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenoss)</u></p> <p><u>Complemento del cocido: zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) (no garbanzos)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p>Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p> 
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
<p><u>Espaguetis salteados con ajito y perejil (esp.sin alergenoss)</u></p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Crema de calabaza y zanahoria (12)</u></p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u></p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p><u>Menestra de verdura sin legumbre rehogada con tomate</u></p> <p><u>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (caldo de verduras,12)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p> 	      <p>DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Saja Leche Frutos Apia Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscaras</p>	

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5



VUELTA AL COLE









8	9	10	11	12
<p>Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera</p> <p><u>Salchichas de pavo c/ens. maíz y zanahoria (6)</u></p> <p>Fruta en su jugo (piña o melocotón)</p>	<p>Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo</p> <p>Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6)</p> <p>Muslitos de pollo al curry suave con ensalada</p> <p>Postre de soja (6)</p>
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
<p>Judías verdes rehogadas con ajito </p> <p>Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo)</p> <p>Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12)</p> <p>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10)</p> <p><u>Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1, no queso)</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo)</p> <p>Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4) </p> <p>Postre de soja (6)</p>
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental 
<p>Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro)</p> <p>Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera </p> <p>Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) </p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)</p> <p>Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p>Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4)</p> <p>Postre de soja (6)</p>
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra 		
<p><u>Espaguetis salteados con ajito y perejil (1,3,6,10)</u></p> <p>Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4)</p> <p>Fruta y bebida de soja (6)</p>	<p>Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo)</p> <p><u>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</u> </p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verdura rehogada con tomate</p> <p><u>Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (caldo de verduras 12)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Ingredientes ecológicos </div> <div style="text-align: center;">  Pescados sostenibles </div> <div style="text-align: center;">  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA </div> <div style="text-align: center;">  Productos integrales </div> <div style="text-align: center;">  GASTRONOMÍA LOCAL </div> <div style="text-align: center;">  Productos con DOP </div> </div> <p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apia Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara</p>	

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

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - ENERO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <h1 style="color: red; text-decoration: underline;">VUELTA AL COLE</h1>				
8	9	10	11	12
Macarrones (1,3,6,10) con salsa de tomate casera Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta en su jugo (piña o melocotón)	Guisantes salteados con cebollita y fiambre de pavo Lacón con patatas a la Gallega (al horno con refrito de ajo y pimentón) (12) Fruta de temporada	Lentejas ECO estofadas patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla de atún claro c/ens. Lechuga y tomate (3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, fiambre de pavo, maíz) (6) Muslitos de pollo al curry suave con ensalada Postre lácteo (7)
15 - Día Mundial del Helado de fresa	16	17	18 - JORNADA GASTRONÓMICA DE JAÉN	19- Día de las Palomitas de maíz
Judías verdes rehogadas con ajito  Albóndigas de ternera en salsa (zanahoria, puerro, tomate, caldo de verduras) c/patatas a las finas hierbas (1,6,12) Fruta y leche (7)	Arroz a banda (4)(caldo de pescado, cebolla, tomate, puerro, ajo) Filete de bacalao al horno (4) con pisto (tomate, pimiento, cebolla) Fruta de temporada	Judías blancas ECO estofadas con patata, puerro, zanahoria, pim.verde y rojo (12) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de boladillos (caldo de ave, pollo y huevo) (1,3,6,10) <u>Flamenquín casero (jamón serrano, cinta de lomo, harina) con ensalada de tomate, pimiento y cebolla picados (1 no queso)</u> Fruta de temporada	Patatas guisadas a la Riojana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, chorizo) Abadejo a la Andaluza con ensalada de tomate, AOVE y orégano (1,4)  Postre lácteo (7)
22	23	24 - Día Internacional de la Educación	25	26 - Día Mundial de la Educación Ambiental
Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pim. verde y rojo, cebolla, puerro) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de lechuga (3,12) Fruta y leche (7)	Brócoli rehogado con ajitos Ragout de pavo en salsa con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera  Merluza al ajillo suave c/maíz y zanahoria (4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12)  Empanada casera de caballa y pisto (berenjena, tomate y pimientos) al horno con ensalada (1,3,4) Postre lácteo (7)
29	30 - Día del Croissant	31 - Día Internacional de la Cebra		
Espaguetis Cacio e Pepe (con queso y pimienta negra)(1,3,6,7,10) Salmón al horno con ensalada aderezada con chimichurri (ajo, orégano, pimentón, vinagre, perejil, AOVE) (4) Fruta y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)  Fruta de temporada	Menestra de verdura rehogada con tomate  Lomo de cerdo a la naranja con puré de patata (7,12) Fruta de temporada y pan integral	<p style="text-align: center;">DECLARACIÓN DE ALERGENOS</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p style="text-align: center;">Gluten Crustáceos Huesos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Mielazas edulcora</p>	

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