

CEIP LUIS SOLANA - OCTUBRE 2023

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4 - Día Mundial de la Empanada	5	6
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa con loncha de queso (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz blanco con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, AOVE Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Empanada casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno con gajos de tomate aderezados con orégano (6,12) Fruta de temporada	Fideuá hortelana (zanahoria, guisantes, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,3,6,10) Filete de merluza adobados caseros con ensalada de lechuga, maíz (1,4) Fruta de temporada y postre lácteo (7)
kcal 720 Lip 20,1 Prot 51,0 HdC 84	kcal 618 Lip 31,7 Prot 25,0 HdC 58	kcal 649 Lip 28,9 Prot 14,7 HdC 83	kcal 673 Lip 20,3 Prot 25,2 HdC 98	kcal 671 Lip 24,5 Prot 37,8 HdC 75
9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo) Magro de cerdo guisado con tomate (casero) Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales (12) Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	FESTIVO	NO LECTIVO
kcal 715 Lip 25,1 Prot 36,9 HdC 110	kcal 611 Lip 15,6 Prot 20,4 HdC 97	kcal 665 Lip 23,5 Prot 51,5 HdC 62		
16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza	19	20 - Día Internacional del Cheff
Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerro (12) (calabacín, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Filete de rape a la vizcaína con cous-cous (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Pollo al chilindrón (pimiento rojo, verde, cebolla, tomate, taquitos de jamón, pimiento) con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduras (j.verde, zanahoria, puerro, cebolla) Abadejo en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (14) Fruta de temporada y postre lácteo (7)
kcal 674 Lip 20,6 Prot 41,4 HdC 81	kcal 654 Lip 11,8 Prot 24,0 HdC 63	kcal 685 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 627 Lip 22,0 Prot 44,1 HdC 63	kcal 723 Lip 15,2 Prot 45,5 HdC 101
23	24 - JORNADA SICILIANA	25	26	27
Patatas guisadas con verduras (12) Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada Fruta y leche (7)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10) Merluza a la Siciliana (al horno con aceitunas sin hueso, berenjena y tomate) (4) Fruta de temporada	Brócoli salteado con ajitos Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla francesa con ens. De tomate natural (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Platija empanada con arroz integral rehogado (1,4) Fruta de temporada y postre lácteo (7)
kcal 706 Lip 28,7 Prot 35,1 HdC 77	kcal 684 Lip 28,7 Prot 30,8 HdC 101	kcal 638 Lip 28,4 Prot 26,6 HdC 69	kcal 662 Lip 16,0 Prot 32,7 HdC 47	kcal 614 Lip 17,8 Prot 18,1 HdC 95
30	31			
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevo cocido con pisto casero (calabacín, pimiento verde, rojo, berenjena, cebolla, tomate) (3) Fruta y leche (7)	Guisantes rehogados con cebolla Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada			
kcal 693 Lip 20,0 Prot 56,7 HdC 71	kcal 662 Lip 24,1 Prot 35,3 HdC 76			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Valoración realizada para la franja de edad de entre 6-9 años.

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Ovo	Huevos	Pescado	Casos	Leche	Frutos	Almendra	Sésamo	Sulfuros	Almendra	Moluscos		



grupo_servicatering

CEIP LUIS SOLANA - OCTUBRE 2023

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
2	3	4 - Día Mundial de la Empanada	5	6
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa con loncha de queso (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz blanco con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, AOVE Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Empanada casera de pollo y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno con gajos de tomate aderezados con orégano (6,12) Fruta de temporada	Fideuá hortelana (zanahoria, guisantes, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,3,6,10) Ragout de pavo con jardinera Postre lácteo (7)
9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo) Magro de cerdo guisado con tomate (casero) Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales (12) Fil. De pollo con pasta integral salteada (1,3,6,10) Fruta de temporada	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral		
16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza	19	20 - Día Internacional del Cheff
Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos revueltos con ens. Lechuga (3) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerro (12) (calabacín, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Fil. de pollo al laurel con cous-cous (1,3,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Pollo al chilindrón (pimiento rojo, verde, cebolla, tomate, taquitos de jamón, pimienta) con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduras (j.verde, zanahoria, puerro, cebolla) Filete de sajonia en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (7) Postre lácteo (7)
23	24 -JORNADA SICILIANA	25	26	27
Patatas guisadas con verduras (12) Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada Fruta y leche (7)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10) Albóndigas caseras sin alérgenos a la Siciliana en salsa con berenjena y tomate) Fruta de temporada	Brócoli salteado con ajitos Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla francesa con ens. De tomate natural (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Taquitos de cerdo en salsa con arroz integral rehogado Postre lácteo (7)
30	31			
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevo cocido con pisto casero (calabacín, pimiento verde, rojo, berenjena, cebolla, tomate) (3) Fruta y leche (7)	Guisantes rehogados con cebolla Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada			

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Casheute	Soya	Leche	Frutos	Apo	Mostaza	Sésamo	Sulfites	Almendra	Moluscos



grupo_servicatering



CEIP LUIS SOLANA - OCTUBRE 2023

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
2	3	4 - Día Mundial de la Empanada	5	6
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa con loncha de queso (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz blanco con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, AOVE Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Empanada casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Hamburguesa de ternera (burger meat) al horno con gajos de tomate aderezados con orégano (6,12) Fruta de temporada	Fideuá hortelana (zanahoria, guisantes, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,3,6,10) Filete de merluza adobados caseros con ensalada de lechuga, maíz (1,4) Postre lácteo (7)
9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo	12	13
Arroz Tres Delicias (6) (salteado con zanahoria, maíz, york de pavo) Magro de cerdo guisado con tomate (casero) Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales (12) Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Judías blancas ECO a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	FESTIVO	NO LECTIVO
16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza	19	20 - Día Internacional del Cheff
Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerro (12) (calabacín, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Filete de rape a la vizcaína con cous-cous (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Pollo al chilindrón (pimiento rojo, verde, cebolla, tomate, taquitos de jamón, pimienta) con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduras (j.verde, zanahoria, puerro, cebolla) Abadejo en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (4) Postre lácteo (7)
23	24 -JORNADA SICILIANA	25	26	27
Patatas guisadas con verduras (12) Cinta de lomo adobada c/ens.de lechuga y zanahoria rallada Fruta y leche (7)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10) Merluza a la Siciliana (al horno con aceitunas sin hueso, berenjena y tomate) (4) Fruta de temporada	Brócoli salteado con ajitos Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla francesa con ens. De tomate natural (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Platija empanada con arroz integral rehogado (1,4) Postre lácteo (7)
30	31			
Lentejas ECO Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevo cocido con pisto casero (calabacín, pimiento verde, rojo, berenjena, cebolla, tomate) (3) Fruta y leche (7)	Guisantes rehogados con cebolla Ragout de ternera guisado con puré de patata casero (7,12) Fruta de temporada			

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Gluten Cítricos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Alérgenos Malvados
Libre



grupo_servicatering



CEIP LUIS SOLANA - OCTUBRE 2023

Menú sin carne

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4 - Día Mundial de la Empanada	5	6
<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) Tortilla francesa con loncha de queso (3,7) Fruta y leche (7)	Arroz blanco con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, ajo, sal) <u>Pescadilla al horno con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, AOVE (4)</u> Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) (con patata, aceite de oliva y sal) Empanada casera de atún claro y pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) <u>Tortilla francesa con gajos de tomate aderezados con orégano (3)</u> Fruta de temporada	Fideuá hortelana (zanahoria, guisantes, pimiento verde y rojo, cebolla) (1,3,6,10) Filete de merluza adobados caseros con ensalada de lechuga, maíz (1,4) Postre lácteo (7)
9	10 - Día de la Salud Mental	11 - Día Mundial del Huevo	12	13
<u>Arroz Dos Delicias (salteado con zanahoria, maíz)</u> <u>Pescadilla al horno con ensalada (4)</u> Fruta y leche (7)	Puré de verduras naturales (12) Bacalao al horno con refrito de ajo y pasta integral salteada (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	<u>Judías blancas ECO</u> a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate) (12) Tortilla de española (patata, cebolla, huevo) con lechuga (3,12) Fruta de temporada y pan integral	FESTIVO	NO LECTIVO
16 - Día Mundial del Pan	17	18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza	19	20 - Día Internacional del Chef
<u>Lentejas ECO</u> estofadas c/verduras (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos villarroy c/ens. Lechuga (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerro (12) (calabacín, puerro, patata, aceite de oliva y sal) Filete de rape a la vizcaína con cous-cous (1,3,4,6,10) Fruta de temporada	<u>Sopa de fideos en caldo de verduras (1,3,6,10)</u> <u>Garbanzos con verduras (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas <u>Pescadilla en salsa de verduras con patatas dado (4,12)</u> Fruta de temporada	Arroz caldoso con verduras (j.verde, zanahoria, puerro, cebolla) Abadejo en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (4) Postre lácteo (7)
23	24 - JORNADA SICILIANA	25	26	27
Patatas guisadas con verduras (12) <u>Tortilla francesa c/ens.de lechuga y zanahoria rallada 84)</u> Fruta y leche (7)	Espaguetis carbonara (nata, pimienta negra, bacon) (1,3,6,7,10) Merluza a la Siciliana (al horno con aceitunas sin hueso, berenjena y tomate) (4) Fruta de temporada	Brócoli salteado con ajitos <u>Bacalao a las finas hierbas con patatas panaderas (4)</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas estofadas a la hortelana (zanahoria, tomate natural, pimiento, cebolla, ajo) Tortilla francesa con ens. De tomate natural (3) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Platija empanada con arroz integral rehogado (1,4) Postre lácteo (7)
30	31			
<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (12)(zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevo cocido con pisto casero (calabacín, pimiento verde, rojo, berenjena, cebolla, tomate) (3) Fruta y leche (7)	Guisantes rehogados con cebolla <u>Pescadilla al horno con patata asada (12)</u> Fruta de temporada			

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Casheute	Saja	Leche	Frutos	Apo	Mostaza	Sésamo	Sulfites	Almendra	Moluscos



grupo_servicatering

