

CEIP LUIS SOLANA - MAYO 2024

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



Ingredientes ecológicos



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



GASTRONOMÍA LOCAL



Pescados sostenibles





Productos integrales



Productos con DOP

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	Altramuzes	Maluscos

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
6					7					1 - Día del trabajador					2					3																			
FESTIVO																																							
Arroz con salsa de tomate casera					Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)					Brócoli rehogado con ajitos					Guisantes rehogados con cebollita					Judías blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)																			
Sepia rebozada con ensalada de maíz y zanahoria rallada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)					Huevos rellenos de atún (tomate y mahonesa) con ensalada de lechuga (3,4,6)					Ternera guisada en salsa (apio, cebolla, pimiento rojo, calabacín, zanahoria) con patatas dado (12)					Salchichas de pavo con salsa de tomate casera y patatas fritas (6,12)					Torilla española (patata y cebolla) con ensalada de pimientos asados (3,12)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada y Postre lácteo																			
kcal	764	Líp	26,2	Prot	17,4	HdC	115	kcal	658	Líp	20,1	Prot	30,0	HdC	89	kcal	646	Líp	31,4	Prot	28,9	HdC	62	kcal	632	Líp	19,3	Prot	25,1	HdC	89	kcal	659	Líp	21,3	Prot	36,5	HdC	81
13 - Día internacional del Hummus					14					8					9 - Día de Europa					10																			
Paella marinera (caldo de pescado, merluza, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)					Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)					Crema de calabacín y puerros (12)					Macarrones a la española (tomate, orégano, chorizo) (1,3,6,10)					Puré de verduras naturales (12)																			
Filete de pollo empanado con lechuga, zanahoria rallada (1,6,10)					Torilla francesa de york (pavo) y ensalada de gajos de tomate aderezada con orégano y AOVE (3,6)					Soldaditos de pavia caseros (bacalao) con patatas fritas (1,4,6,10)					Filete de limanda a la romana con ensalada de tomate (1,3,4,6,10)					Lomo de Sajonia con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada y Postre lácteo																			
kcal	658	Líp	21,0	Prot	35,4	HdC	82	kcal	618	Líp	18,2	Prot	29,5	HdC	84	kcal	646	Líp	31,4	Prot	28,9	HdC	62	kcal	756	Líp	30,6	Prot	39,7	HdC	80	kcal	619	Líp	18,1	Prot	39,3	HdC	75
20 - Día mundial de las abejas y las fresas					21					15 - San Isidro					16 - Día sin gluten					17																			
Judías verdes rehogadas					Fideuá mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) (1,3,6,10)					Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos SIN GLUTEN)					Espaguetis a la Matriciana (tomate, orégano, bacon, cebolla, ajo) (1,3,6,10)																			
Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, tomate, orégano, laurel, ajo, caldo de verduras) con patatas (1,6,12)					Merluza al horno con refrito de ajo con ensalada (4)					Huevos revueltos con queso y ensalada de tomate (3,7)					Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)					Filete de merluza al limón con ensalada de la huerta (4)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada y Postre lácteo																			
kcal	797	Líp	43,9	Prot	24,6	HdC	76	kcal	735	Líp	12,5	Prot	32,8	HdC	123	kcal	639	Líp	16,8	Prot	28,0	HdC	94	kcal	785	Líp	27,9	Prot	31,6	HdC	102	kcal	751	Líp	25,8	Prot	50,5	HdC	79
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA					28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA					22					23 - Día de la tortuga					24																			
Lentejas ECO campesinas (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)					Ensalada de pasta (tomate, queso, aceitunas sin hueso, maíz) (1,3,6,7,10)					Gazpacho (1)					Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)					Ensalada campera (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún) (3,4)																			
Torilla de patata con ensalada de lechuga (3,12)					Bacalao con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4)					Caldereta de ternera (ragout de ternera, ajo, cebolla, tomate, caldo, pimiento) con patatas dado (12)					Salmón a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento) con patata panadera (4,12)					Croquetas de jamón con lechuga (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)																			
Fruta de temporada y leche					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada y Postre lácteo																			
kcal	748	Líp	19,8	Prot	21,7	HdC	121	kcal	723	Líp	37,8	Prot	42,4	HdC	53	kcal	680	Líp	22,7	Prot	23,2	HdC	96	kcal	659	Líp	14,1	Prot	28,7	HdC	104	kcal	777	Líp	38,3	Prot	21,7	HdC	87
31 - DÍA DE CASTILLA LA MANCHA										29 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA					30					31 - DÍA DE CASTILLA LA MANCHA																			
															 Festivo 																								

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

CEIP LUIS SOLANA - MAYO 2024

Menú sin gluten

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



Ingredientes ecológicos

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

GASTRONOMÍA LOCAL

Pescados sostenibles

Productos integrales

Productos con DOP

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 secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos cáscano

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7		1 - Día del trabajador	2	3
Arroz con salsa de tomate casera		Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita	Judías blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)
Salchichas de pavo con ensalada de maíz y zanahoria rallada (6)		Huevos rellenos de atún (tomate y mahonesa) con ensalada de lechuga (3,4,6)			Salchichas de pavo con salsa de tomate casera y patatas fritas (6,12)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de pimientos asados (3,12)
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada			Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo
13 - Día internacional del Hummus		14		8	9 - Día de Europa	10
Paella marinera (caldo de pescado, merluza, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)		Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		Brócoli rehogado con ajitos	<u>Pasta esp. Sin alérgenos a la española (tomate, orégano y chorizo)</u>	Puré de verduras naturales (12)
<u>Filete de pollo empanado casero con lechuga y zanahoria rallada</u> (harina de maíz,6,10)		Tortilla francesa de york (pavo) y ensalada de gajos de tomate aderezada con orégano y AOVE (3,6)		Ternera guisada en salsa (apio, cebolla, pimiento rojo, calabacín, zanahoria) con patatas dado (12)	<u>Filete de limanda a la andaluza con ensalada de tomate (harina de maíz,4)</u>	Lomo de Sajonia con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12)
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo
20 - Día mundial de las abejas y las fresas		21		15 - San Isidro	16 - Día sin gluten	17
Judías verdes rehogadas		<u>Fideuá esp. Sin alérgenos mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)</u>		Crema de calabacín y puerros (12)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos SIN GLUTEN)	<u>Pasta esp. Sin alérgenos a la Matriciana (tomate, orégano, bacon, cebolla, ajo)</u>
<u>Ragout de ternera en salsa con patatitas</u> (12)		Merluza al horno con refrito de ajo con ensalada (4)		<u>Soldaditos de pavia caseros (bacalao) con patatas fritas (harina de maíz,4)</u>	Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Filete de merluza al limón con ensalada de la huerta (4)
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		22	23 - Día de la tortuga	24
Lentejas ECO campesinas (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		<u>Ensalada de pasta esp. Sin alérgenos (tomate, queso, aceitunas sin hueso, maíz)</u> (7)		Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)	Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)	Ensalada campera (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún) (3,4)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga (3,12)		Bacalao con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4)		Huevos revueltos con queso y ensalada de tomate (3,7)	Salmón a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento) con patata panadera (4,12)	<u>Filete de pollo a la plancha con lechuga</u>
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		29 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA	30	31 - DÍA DE CASTILLA LA MANCHA
Lentejas ECO campesinas (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		<u>Ensalada de pasta esp. Sin alérgenos (tomate, queso, aceitunas sin hueso, maíz)</u> (7)		Gazpacho (sin pan)		Festivo
Tortilla de patata con ensalada de lechuga (3,12)		Bacalao con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4)		Caldereta de ternera (ragout de ternera, ajo, cebolla, tomate, caldo, pimiento) con patatas dado (12)		
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada		

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

CEIP LUIS SOLANA - MAYO 2024

Menú sin lactosa

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



Ingredientes ecológicos

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

GASTRONOMÍA LOCAL

Pescados sostenibles

Productos integrales

Productos con DOP

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 Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramucos Moluscos cáscara

		MIÉRCOLES	VIERNES
		1 - Día del trabajador	2
		FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita Salchichas de pavo con salsa de tomate casera y patatas fritas (6,12) Fruta de temporada Fruta de temporada y Postre lácteo
			Judías blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de pimientos asados (3,12) Fruta de temporada y Postre lácteo
		8	10
LUNES	MARTES	9 - Día de Europa	11
6	7	8	10
Arroz con salsa de tomate casera Salchichas de pavo con ensalada de maíz y zanahoria rallada (6) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Huevos rellenos de atún (tomate y mahonesa) con ensalada de lechuga (3,4,6) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Ternera guisada en salsa (apio, cebolla, pimiento rojo, calabacín, zanahoria) con patatas dado (12) Fruta de temporada	Macarrones a la española (tomate, orégano, chorizo) (1,3,6,10) Filete de limanda a la romana con ensalada de tomate (1,3,4,6,10) Fruta de temporada
13 - Día internacional del Hummus	14	15 - San Isidro	16 - Día sin gluten
Paella marinera (caldo de pescado, merluza, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) Filete de pollo empanado con lechuga y zanahoria rallada (1,6,10) Fruta de temporada y leche	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Tortilla francesa de york (pavo) y ensalada de gajos de tomate aderezada con orégano y AOVE (3,6) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Soldaditos de pavia caseros (bacalao) con patatas fritas (1,4,6,10) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos SIN GLUTEN) Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada
20 - Día mundial de las abejas y las fresas	21	22	23 - Día de la tortuga
Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (cebolla, tomate, orégano, laurel, ajo, caldo de verduras) con patatas (1,6,12) Fruta de temporada y leche	Fideuá mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) (1,3,6,10) Merluza al horno con refrito de ajo con ensalada (4) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Huevos revueltos y ensalada de tomate (3) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento) con patata panadera (4,12) Fruta de temporada
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA	28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA	29 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA	30
Lentejas ECO campesinas (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Tortilla de patata con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada y leche	Ensalada de pasta (tomate, aceitunas sin hueso, maíz, no queso) (1,3,6,10) Bacalao con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4) Fruta de temporada	Gazpacho (1) Caldereta de ternera (ragout de ternera, ajo, cebolla, tomate, caldo, pimiento) con patatas dado (12) Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo
		FESTIVO	
		31 - DÍA DE CASTILLA LA MANCHA	

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

CEIP LUIS SOLANA - MAYO 2024

Menú sin guisantes

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



Ingredientes ecológicos

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

GASTRONOMÍA LOCAL

Pescados sostenibles

Productos integrales

Productos con DOP

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 Altramucos Moluscos cáscara

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	VIERNES	
6		7		1 - Día del trabajador	2	
Arroz con salsa de tomate casera		Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		FESTIVO	Arroz rehogados con ajitos	
Sepia rebozada con ensalada de maíz y zanahoria rallada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		Huevos rellenos de atún (tomate y mahonesa) con ensalada de lechuga (3,4,6)			Salchichas de pavo con salsa de tomate casera y patatas fritas (6,12)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de pimientos asados (3,12)
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada			Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo
13 - Día internacional del Hummus		14		8	9 - Día de Europa	
Paella marinera (caldo de pescado, merluza, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)		Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		Brócoli rehogado con ajitos	Macarrones a la española (tomate, orégano, chorizo) (1,3,6,10)	
Filete de pollo empanado con lechuga y zanahoria rallada (1,6,10)		Tortilla francesa de york (pavo) y ensalada de gajos de tomate aderezada con orégano y AOVE (3,6)		Ternera guisada en salsa (apio, cebolla, pimiento rojo, calabacín, zanahoria) con patatas dado (12)	Filete de limanda a la romana con ensalada de tomate (1,3,4,6,10)	
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	
20 - Día mundial de las abejas y las fresas		21		15 - San Isidro	16 - Día sin gluten	
Judías verdes rehogadas		Fideuá mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) (1,3,6,10)		Crema de calabacín y puerros (12)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos SIN GLUTEN)	
Albóndigas de tenera en salsa de la abuela (cebolla, tomate, orégano, laurel, ajo, caldo de verduras) con patatas (1,6,12)		Merluza al horno con refrito de ajo con ensalada (4)		Soldaditos de pavía caseros (bacalao) con patatas fritas (1,4,6,10)	Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		22	23 - Día de la tortuga	
Lentejas ECO campesinas (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		Ensalada de pasta (tomate, queso, aceitunas sin hueso, maíz) (1,3,6,7,10)		Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)	Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)	
Tortilla de patata con ensalada de lechuga (3,12)		Bacalao con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4)		Huevos revueltos con queso y ensalada de tomate (3,7)	Salmón a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento) con patata panadera (4,12)	
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		29 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA	30	
Lentejas ECO campesinas (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		Ensalada de pasta (tomate, queso, aceitunas sin hueso, maíz) (1,3,6,7,10)		Gazpacho (1)	FESTIVO	
Tortilla de patata con ensalada de lechuga (3,12)		Bacalao con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4)		Caldereta de ternera (ragout de ternera, ajo, cebolla, tomate, caldo, pimiento) con patatas dado (12)		
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada		

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

CEIP LUIS SOLANA - MAYO 2024

Menú sin carne

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



Ingredientes ecológicos

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

GASTRONOMÍA LOCAL

Pescados sostenibles

Productos integrales

Productos con DOP

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 Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramucos Moluscos cáscara

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7		1 - Día del trabajador	2	3
Arroz con salsa de tomate casera		Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita	Judías blancas ECO con verduras (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)
Sepia rebozada con ensalada de maíz y zanahoria rallada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)		Huevos rellenos de atún (tomate y mahonesa) con ensalada de lechuga (3,4,6)			Bacalao con salsa de tomate casera y patatas fritas (2,4,12,14)	Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de pimientos asados (3,12)
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada			Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo
13 - Día internacional del Hummus		14		8	9 - Día de Europa	10
Paella marinera (caldo de pescado, merluza, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)		Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		Brócoli rehogado con ajitos	Macarrones con tomate y orégano (1,3,6,10)	Puré de verduras naturales (12)
Filete de abadejo empanado con lechuga y zanahoria rallada (1,4)		Tortilla francesa y ensalada de ajos de tomate aderezada con orégano y AOVE (3)		Merluza al horno con patatas dado (4,12)	Filete de limanda a la romana con ensalada de tomate (1,3,4,6,10)	Bacalao al horno con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (2,4,12,14)
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo
20 - Día mundial de las abejas y las fresas		21		15 - San Isidro	16 - Día sin gluten	17
Judías verdes rehogadas		Fideuá vegetal (caldo de verduras, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) (1,3,6,10)		Crema de calabacín y puerros (12)	Sopa de fideos (caldo de verduras con fideos SIN GLUTEN)	Espaguetis a la Matriciana (tomate, orégano, cebolla, ajo) (no bacon) (1,3,6,10)
Limanda al horno con patatitas (4,12)		Merluza al horno con refrito de ajo con ensalada (4)		Soldaditos de pavía caseros (bacalao) con patatas fritas (1,4,6,10)	Complemento: garbanzos ECO , verdura (no carne) (12)	Filete de merluza al limón con ensalada de la huerta (4)
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		22	23 - Día de la tortuga	24
Lentejas ECO campesinas (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		Ensalada de pasta (tomate, queso, aceitunas sin hueso, maíz) (1,3,6,7,10)		Alubias blancas ECO con verduras (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)	Arroz dos delicias (zanahoria, maíz)	Ensalada campera (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún) (3,4)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga (3,12)		Bacalao con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4)		Huevos revueltos con queso y ensalada de tomate (3,7)	Salmón a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento) con patata panadera (4,12)	Bacalao al horno con lechuga (2,4,14)
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y Postre lácteo
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		29 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA	30	31 - DÍA DE CASTILLA LA MANCHA
Lentejas ECO campesinas (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		Ensalada de pasta (tomate, queso, aceitunas sin hueso, maíz) (1,3,6,7,10)		Gazpacho (1)	Festivo	
Tortilla de patata con ensalada de lechuga (3,12)		Bacalao con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4)		Merluza al horno con patatas dado (4,12)		
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada		

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

CEIP LUIS SOLANA - MAYO 2024

Menú sin pescado

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



Ingredientes ecológicos

Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

GASTRONOMÍA LOCAL

Pescados sostenibles

Productos integrales

Productos con DOP

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 secos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 - Día del trabajador	2	3
		FESTIVO	Guisantes rehogados con cebollita Salchichas de pavo con salsa de tomate casera y patatas fritas (6,12) Fruta de temporada	Judías blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Tortilla española (patata y cebolla) con ensalada de pimientos asados (3,12) Fruta de temporada y Postre lácteo
		8	9 - Día de Europa	10
LUNES	MARTES	Brócoli rehogado con ajitos Ternera guisada en salsa (apio, cebolla, pimiento rojo, calabacín, zanahoria) con patatas dado (12) Fruta de temporada	Macarrones a la española (tomate, orégano, chorizo) (1,3,6,10) Filete de pollo milanese con ensalada de tomate (1,3,6,10) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Lomo de Sajonia con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12) Fruta de temporada y Postre lácteo
6	7	15 - San Isidro	16 - Día sin gluten	17
Arroz con salsa de tomate casera Salchichas de pavo con ensalada de maíz y zanahoria rallada (6) Fruta de temporada y leche	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3) Fruta de temporada	Crema de calabacín y puerros (12) Salchichas de pavo con patatas fritas (6,12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos SIN GLUTEN) Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Espaguetis a la Matriciana (tomate, orégano, bacon, cebolla, ajo) (1,3,6,10) Cinta de lomo adobado a la plancha con ensalada de la huerta Fruta de temporada y Postre lácteo
13 - Día internacional del Hummus	14	22	23 - Día de la tortuga	24
Paella vegetal (caldo de verduras, merluza, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) Filete de pollo empanado con lechuga, zanahoria rallada (1,6,10) Fruta de temporada y leche	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Tortilla francesa de york (pavo) y ensalada de gajos de tomate aderezada con orégano y AOVE (3,6) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO con chorizo (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Huevos revueltos con queso y ensalada de tomate (3,7) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salchichas de pavo con patata panadera (6,12) Fruta de temporada	Ensalada campera (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, huevos cocidos) (3, sin atún) Filete de pollo a la plancha con lechuga Fruta de temporada y Postre lácteo
20 - Día mundial de las abejas y las fresas	21	29 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA	30	31 - DÍA DE CASTILLA LA MANCHA
Judías verdes rehogadas Albóndigas de tenera en salsa de la abuela (cebolla, tomate, orégano, laurel, ajo, caldo de verduras) con patatas (1,6,12) Fruta de temporada y leche	Fideuá mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) (1,3,6,10) Sajonia a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Gazpacho (1) Caldereta de ternera (ragout de ternera, ajo, cebolla, tomate, caldo, pimiento) con patatas dado (12) Fruta de temporada	Festivo	
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA	28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA			
Lentejas ECO campesinas (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12) Tortilla de patata con ensalada de lechuga (3,12) Fruta de temporada y leche	Ensalada de pasta (tomate, queso, aceitunas sin hueso, maíz) (1,3,6,7,10) Pollo con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) Fruta de temporada			

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