

CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

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
3	4	5	6 - JORNADA GASTRONÓMICA MULÁN	7
Judías verdes rehogadas con cebolla y ajo Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12) Fruta y leche (7)	Macarrones ECO con atún y salsa de tomate casera (1,3,4,6,10) Fil. de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada de lechuga (4) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO campesinas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada y pan integral	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada	Puré de espinacas (12) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada de pimientos (2,4,14) Fruta y postre lácteo (7)
kcal 681 Lip 37,6 Prot 36,9 HdC 49	kcal 729 Lip 23,7 Prot 33,5 HdC 95	kcal 744 Lip 25,3 Prot 15,6 HdC ##	kcal 686 Lip 15,8 Prot 28,4 HdC 108	kcal 634 Lip 21,2 Prot 44,2 HdC 67
10 - Día Mundial de las legumbres	11	12	13 - Día de la energía	14 - San Valentín
Lentejas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con tomate y orégano(3,7) Fruta y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12) Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Guiso de patatas con pollo (12) (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) Limanda a la andaluza con ensalada de zanahoria y maíz (1,4,6) 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	Brócoli rehogado con ajitos Fil. De merluza en salsa de tomate c/arroz integral salteado (4) Fruta y postre lácteo (7)
kcal 734 Lip 26,9 Prot 43,1 HdC 80	kcal 769 Lip 45,4 Prot 28,3 HdC 62	kcal 695 Lip 29,3 Prot 36,1 HdC 72	kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93	kcal 676,71 Lip 30,6 Prot 47,2 HdC 53,3
17	18	19 - DÍA DEL PANGOLÍN	20	21
Spaguettis al aglio e olio (1,3,6,10) Croquetas de bacalao c/lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerros (12) Taquitos de ternera guisados con jardinera (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Fil. De salmón con pisto (tomate, calabacín, pimiento) y ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12) Fruta de temporada	Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada Fruta y postre lácteo (7)
kcal 770 Lip 34,5 Prot 37,7 HdC 77	kcal 685 Lip 31,6 Prot 27,2 HdC 73	kcal 744 Lip 25,1 Prot 38,6 HdC 91	kcal 618 Lip 29,8 Prot 18,9 HdC 69	kcal 736 Lip 27,4 Prot 40,9 HdC 81
24	25	26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28
Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo) Tortilla francesa de queso con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Fil. De merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) con ensalada variada (4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado(6,7,9,10,12) 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	FESTIVO
kcal 740 Lip 33,1 Prot 40,1 HdC 70	kcal 714 Lip 19,0 Prot 42,6 HdC 93	kcal 750 Lip 41,8 Prot 23,9 HdC 70	kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

DECLARACIÓN DE ALERGENOS



grupo_servicatering

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con POP



ayre

ESCUELA INFANTIL MÉNTRIDA - FEBRERO 2025

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
3	4	5	6 - JORNADA GASTRONÓMICA MULÁN	7
Judías verdes rehogadas con cebolla y ajo Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12) Fruta y leche (7)	Macarrones ECO con atún y salsa de tomate casera (1,3,4,6,10) Fil. de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada de lechuga (4) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO campesinas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada y pan integral (1)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada	Puré de espinacas (12) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada de pimientos (2,4,14) Fruta y postre lácteo (7)
kcal 425 Lip 23,5 Prot 23,1 HdC 30	kcal 456 Lip 14,8 Prot 20,9 HdC 40	kcal 465 Lip 15,8 Prot 9,7 HdC 71	kcal 429 Lip 9,9 Prot 17,8 HdC 67	kcal 396 Lip 13,2 Prot 27,6 HdC 42
10	11	12	13	14
Lentejas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12) Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Guiso de patatas con pollo (12) (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) Limanda a la andaluza con ensalada de zanahoria y maíz (1,4,6) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzo ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Fil. De merluza en salsa de tomate c/arroz integral salteado (4) Fruta y postre lácteo (7)
kcal 459 Lip 16,8 Prot 27,0 HdC 50	kcal 480 Lip 28,3 Prot 17,7 HdC 39	kcal 434 Lip 18,3 Prot 22,6 HdC 45	kcal 410 Lip 13,7 Prot 13,8 HdC 58	kcal 422,943/75 Lip 19,1 Prot 29,5 HdC 33,3
17	18	19	20	21
Spaguettis al aglio e olio (1,3,6,10) Croquetas de bacalao c/lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerros (12) Taquitos de ternera guisados con jardinera (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Fil. De salmón con pisto (tomate, calabacín, pimiento) y ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12) Fruta de temporada	Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada Fruta y postre lácteo (7)
kcal 481 Lip 21,6 Prot 23,6 HdC 48	kcal 428 Lip 19,8 Prot 17,0 HdC 46	kcal 465 Lip 15,7 Prot 24,2 HdC 57	kcal 386 Lip 18,6 Prot 11,8 HdC 43	kcal 460 Lip 17,1 Prot 25,6 HdC 51
24	25	26	27	28
Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo) Tortilla francesa de queso con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Fil. De merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) con ensalada variada (4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (6,7,9,10,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzo ECO , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	FESTIVO
kcal 462 Lip 20,7 Prot 25,0 HdC 44	kcal 446 Lip 11,9 Prot 26,6 HdC 58	kcal 469 Lip 26,1 Prot 14,9 HdC 43	kcal 410 Lip 13,7 Prot 13,8 HdC 58	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

DECLARACIÓN DE ALERGENOS



grupo_servicatering

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con P.O.P



ayre

CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

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
3	4	5	6 - JORNADA GASTRONÓMICA MULÁN	7
Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alérgenos a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano</u> Fruta y leche (7)	<u>Macarrones esp. Sin alérgenos con atún y salsa de tomate casera (4)</u> Fil. de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada de lechuga (4) Fruta de temporada	<u>Alubias blancas ECO</u> campesinas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada	Puré de espinacas (12) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada de pimientos (2,4,14) Fruta y postre lácteo (7)
10 - Día Mundial de las legumbres	11	12	13 - Día de la energía	14 - San Valentín
<u>Lentejas ECO</u> guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12) Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Guiso de patatas con pollo (12) (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) <u>Limanda a la andaluza con ensalada de zanahoria y maíz (harina de maíz, 4)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido con fideos esp. Sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria)</u> Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Fil. De merluza en salsa de tomate c/ arroz integral salteado (4) Fruta y postre lácteo (7)
17	18	19 - Día del pangolín	20	21
<u>Spaguettis esp. Sin alérgenos al aglio e olio</u> <u>Lagrimitas caseras de pescado c/lechuga y tomate (4)</u> Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerros (12) Taquitos de ternera guisados con jardinera (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Fil. De salmón con pisto (tomate, calabacín, pimiento) y ensalada (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12) Fruta de temporada	Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada Fruta y postre lácteo (7)
24	25	26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28
Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo) Tortilla francesa de queso con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Fil. De merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) con ensalada variada (4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (6,7,9,10,12) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido fideos esp. Sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria)</u> Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	FESTIVO

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

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 cítricas	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

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
3	4	5	6 - JORNADA GASTRONÓMICA MULÁN	7
Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito <u>Hamburguesa de ternera esp. Sin alérgenos a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano</u> Fruta y bebida de soja (6)	Macarrones ECO con atún y salsa de tomate casera (1,3,4,6,10) Fil. de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada de lechuga (4) Fruta de temporada	<u>Alubias blancas ECO</u> campesinas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada y pan integral (1)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada	Puré de espinacas (12) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada de pimientos (2,4,14) Fruta y postre de soja (6,8)
10 - Día Mundial de las legumbres	11	12	13 - Día de la energía	14 - San Valentín
<u>Lentejas ECO</u> guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Huevos revueltos y gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3)</u> Fruta y bebida de soja (6)	Crema de calabaza y zanahoria (12) Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Guiso de patatas con pollo (12) (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) Limanda a la andaluza con ensalada de zanahoria y maíz (1,4,6) Fruta de temporada y pan integral (1)	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	Brócoli rehogado con ajitos Fil. De merluza en salsa de tomate c/arroz integral salteado (4) Fruta y postre de soja (6,8)
17	18	19 - Día del pangolín	20	21
Spaguettis al aglio e olio (1,3,6,10) <u>Lagrimetas caseras de pescado c/lechuga y tomate (4)</u> Fruta y bebida de soja (6)	Crema de calabacín y puerros (12) Taquitos de ternera guisados con jardinera (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Fil. De salmón con pisto (tomate, calabacín, pimiento) y ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12) Fruta de temporada	Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada Fruta y postre de soja (6,8)
24	25	26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28
Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo) <u>Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)</u> Fruta y bebida de soja (6)	<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Fil. De merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) con ensalada variada (4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) <u>Albóndigas de ternera esp. Sin alérgenos en salsa con patatitas dadas (12)</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	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	FESTIVO

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

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 cítricas	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

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
3	4	5	6 - JORNADA GASTRONÓMICA MULÁN	7
Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito <u>Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)</u> Fruta y leche (7)	Macarrones ECO con atún y salsa de tomate casera (1,3,4,6,10) Fil. de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada de lechuga (4) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO campesinas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada y pan integral (1)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz) Filete de pescadilla al estilo Orient con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) (4) Fruta de temporada	Puré de espinacas (12) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada de pimientos (2,4,14) Fruta y postre lácteo (7)
10 - Día Mundial de las legumbres	11	12	13 - Día de la energía	14 - San Valentín
Lentejas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12) Filete de pescado al horno con ensalada de lechuga y maíz (4) Fruta de temporada	Guiso de patatas con verduras (12) (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) Limanda a la andaluza con ensalada de zanahoria y maíz (1,4,6) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de verduras, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria (sin carne) (12) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Fil. De merluza en salsa de tomate c/arroz integral salteado (4) Fruta y postre lácteo (7)
17	18	19 - Día del pangolín	20	21
Spaguettis al aglio e olio (1,3,6,10) Croquetas de bacalao c/lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerros (12) Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7) Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Fil. De salmón con pisto (tomate, calabacín, pimiento) y ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12) Fruta de temporada	Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva) Filete de pescado al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada (4) Fruta y postre lácteo (7)
24	25	26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento verde y rojo) Tortilla francesa de queso con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Fil. De merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) con ensalada variada (4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Huevos revueltos con patatitas dado (3) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de verduras, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO , zanahoria (sin carne) (12) Fruta de temporada	FESTIVO

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

Menú sin guisantes

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
3	4	5	6 - JORNADA GASTRONÓMICA MULÁN	7
Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12) Fruta y leche (7)	Macarrones ECO con atún y salsa de tomate casera (1,3,4,6,10) Fil. de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada de lechuga (4) Fruta de temporada	Alubias blancas ECO campesinas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada y pan integral (1)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada	Puré de espinacas (12) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada de pimientos (2,4,14) Fruta y postre lácteo (7)
10 - Día Mundial de las legumbres	11	12	13 - Día de la energía	14 - San Valentín
Lentejas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12) Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Guiso de patatas con pollo (12) (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) Limanda a la andaluza con ensalada de zanahoria y maíz (1,4,6) Fruta de temporada y pan integral (1)	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	Brócoli rehogado con ajitos Fil. De merluza en salsa de tomate c/arroz integral salteado (4) Fruta y postre lácteo (7)
17	18	19 - Día del pangolín	20	21
Spaguettis al aglio e olio (1,3,6,10) Croquetas de bacalao c/lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerros (12) Taquitos de ternera guisados con jardinera (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Fil. De salmón con pisto (tomate, calabacín, pimiento) y ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Verduritas rehogadas con cebolla y ajitos Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12) Fruta de temporada	Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada Fruta y postre lácteo (7)
24	25	26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28
Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo) Tortilla francesa de queso con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Fil. De merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) con ensalada variada (4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (6,7,9,10,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	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	FESTIVO

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

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	Altramuces	Moluscos
							café						



CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

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
3	4	5	6 - JORNADA GASTRONÓMICA MULÁN	7
Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12) Fruta y leche (7)	<u>Macarrones ECO y salsa de tomate casera (1,3,6,10)</u> <u>Fil. de pollo al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Alubias blancas ECO</u> campesinas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3) Fruta de temporada y pan integral (1)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada	Puré de espinacas (12) <u>Tortilla francesa de queso con ensalada de pimientos (3,7,12)</u> Fruta y postre lácteo (7)
10 - Día Mundial de las legumbres	11	12	13 - Día de la energía	14 - San Valentín
<u>Lentejas ECO</u> guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Huevos revueltos con queso y gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12) Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Guiso de patatas con pollo (12) (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) <u>Salchichas de pavo con ensalada de zanahoria y maíz (6)</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos <u>Tortilla francesa c/ arroz integral salteado y salsa de tomate (3)</u> Fruta y postre lácteo (7)
17	18	19 - Día del pangolín	20	21
Spaguettis al aglio e olio (1,3,6,10) <u>Lagrimitas caseras de pollo c/ lechuga y tomate</u> Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerros (12) Taqitos de ternera guisados con jardinera (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac. oliva) (12) <u>Pisto (tomate, calabacín, pimiento) y ensalada</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12) Fruta de temporada	Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada Fruta y postre lácteo (7)
24	25	26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28
Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo) Tortilla francesa de queso con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3,7) Fruta y leche (7)	<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>Fil. De pollo con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) con ensalada variada</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (6,7,9,10,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, <u>fideos ECO</u>) (1,3,6,10) Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	FESTIVO

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

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	Altramuces	Moluscos
							café						



CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

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
3	4	5	6 - JORNADA GASTRONÓMICA MULÁN	7
Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (1,6,7,12) Fruta y leche (7)	<u>Macarrones esp. Sin alérgenos con atún y salsa de tomate casera (4)</u> Fil. de merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada de lechuga (4) Fruta de temporada	<u>Alubias blancas ECO</u> campesinas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) <u>"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ensalada de maíz y zanahoria rallada</u> Fruta de temporada y pan integral (1)	Arroz frito chino (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Pollo al estilo Oriental con wok de vegetales (pimientos rojo y verde, cebolla) Fruta de temporada	Puré de espinacas (12) Bacalao a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento rojo) con ensalada de pimientos (2,4,14) Fruta y postre lácteo (7)
10 - Día Mundial de las legumbres	11	12	13 - Día de la energía	14 - San Valentín
<u>Lentejas ECO</u> guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) <u>"Tortilla" elaborada con harina de garbanzos con queso y gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (7)</u> Fruta y leche (7)	Crema de calabaza y zanahoria (12) Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Guiso de patatas con pollo (12) (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) Limanda a la andaluza con ensalada de zanahoria y maíz (1,4,6) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Sopa de cocido con fideos esp. Sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria)</u> Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	Brócoli rehogado con ajitos Fil. De merluza en salsa de tomate c/arroz integral salteado (4) Fruta y postre lácteo (7)
17	18	19 - Día del pangolín	20	21
<u>Spaguettis esp. Sin alérgenos al aglio e olio</u> Lagrimitas caseras de pescado c/lechuga y tomate (4) Fruta y leche (7)	Crema de calabacín y puerros (12) Taquitos de ternera guisados con jardinera (zanahoria, ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, puerro, tomate, caldo vegetal) Fruta de temporada	Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Fil. De salmón con pisto (tomate, calabacín, pimiento) y ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Guisantes rehogados con cebolla y ajitos "Tortilla" de patata elaborada con harina de garbanzos (patata y cebolla) con lechuga (12) Fruta de temporada	Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva) Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada Fruta y postre lácteo (7)
24	25	26 - Día Mundial del Pistacho	27 - Día del Cocido	28
Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo) "Tortilla" elaborada con harina de garbanzos de queso con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (7) Fruta y leche (7)	<u>Lentejas ECO</u> Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Fil. De merluza con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) con ensalada variada (4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatitas dado (6,7,9,10,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	<u>Sopa de cocido con fideos esp. Sin alérgenos (caldo de ave, puerro, zanahoria)</u> Complemento del cocido: <u>garbanzos ECO</u> , zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	FESTIVO

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

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	Altramuces	Moluscos
							cáscaras						



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

