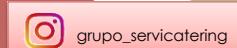


# CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

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 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		Aubrias 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	
<b>10 - Día Mundial de las legumbres</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13 - Día de la energía</b>		<b>14 - San Valentín</b>	
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	
<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19 - DÍA DEL PANGOLÍN</b>		<b>20</b>		<b>21</b>	
Spaghetti 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) Musritos 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	
<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26 - Día Mundial del Pistacho</b>		<b>27 - Día del Cocido</b>		<b>28</b>	
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 patatas dadas (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		<b>FESTIVO</b>	
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

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



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

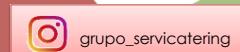


# ESCUELA INFANTIL MÉNTRIDA - FEBRERO 2025

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 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)
kcal 425   Lip 23,5   Prot 23,1   HdC 30	kcal 456   Lip 14,8   Prot 20,9   HdC 60	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: 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 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 422,9437   Lip 19,1   Prot 29,5   HdC 33,3
17	18	19	20	21
Spaghetti 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 patatas dadas (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
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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soya	Leche	Frutos cárnicos	Ajo	Mantequilla	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



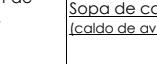
Productos con DOP



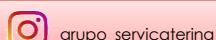
# CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

## Menú sin 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 Hamburguesa de ternera esp. Sin alergenos a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano Fruta y leche (7)	Macarrones esp. Sin alergenos con atún y salsa de tomate casera (4) 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	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)
<b>10 - Día Mundial de las legumbres</b>  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)	<b>11</b> Crema de calabaza y zanahoria (12) Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	<b>12</b> 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 (harina de maíz,4) Fruta de temporada	<b>13 - Día de la energía</b>  Sopa de cocido con fideos esp. Sin alergenos (caldo de ave, puerro, zanahoria) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<b>14 - San Valentín</b>  Brócoli rehogado con ajitos Fil. De merluza en salsa de tomate c/arroz integral salteado (4) Fruta y postre lácteo (7)
<b>17</b> Spaguetis esp. Sin alergenos al ajo e aceite Lagrimitas caseras de pescado c/lechuga y tomate (4) Fruta y leche (7)	<b>18</b> 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	<b>19 - Día del pangolín</b>  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	<b>20</b> Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12) Fruta de temporada	<b>21</b> Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva) Musritos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada Fruta y postre lácteo (7)
<b>24</b> 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)	<b>25</b> 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	<b>26 - Día Mundial del Pistacho</b>  Puré de verduras naturales (12) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatas dadas (6,7,9,10,12) Fruta de temporada	<b>27 - Día del Cocido</b>  Sopa de cocido fideos esp. Sin alergenos (caldo de ave, puerro, zanahoria) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<b>28</b> <b>FESTIVO</b>

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 Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos cárnicos Ajo Mostaza Sésamo Sulfítos Altramuces Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos Integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



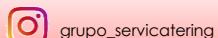
# CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

## Menú sin 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  Hamburguesa de ternera esp. Sin alergenos a la plancha con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano  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	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 de soja (6,8)
<b>10 - Día Mundial de las legumbres</b>  Lentejas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)  Huevos revueltos y gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (3)  Fruta y bebida de soja (6)	11  Crema de calabaza y zanahoria (12)  Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz  Fruta de temporada	12  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)	<b>13 - Día de la energía</b>  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	<b>14 - San Valentín</b>  Brócoli rehogado con ajitos  Fil. De merluza en salsa de tomate c/arroz integral salteado (4)  Fruta y postre de soja (6,8)
17  Spaghetti al aglio e olio (1,3,6,10)  Lagrimitas caseras de pescado c/lechuga y tomate (4)  Fruta y bebida de soja (6)	18  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	<b>19 - Día del pangolín</b>  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)	20  Guisantes rehogados con cebolla y ajitos  Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12)  Fruta de temporada	21  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  Patatas guisadas a la Riojana (12) (zanahoria, chorizo, cebolla, pimiento verde y rojo)  Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3)  Fruta y bebida de soja (6)	25  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	<b>26 - Día Mundial del Pistacho</b>  Puré de verduras naturales (12)  Albóndigas de ternera esp. Sin alergenos en salsa con patatitas dado (12)  Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>27 - Día del Cocido</b>  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	<b>28</b>  <b>FESTIVO</b>

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 Huevo Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos cárnicos Apio Mostaza Sésamo Sulfítos 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  Tortilla francesa con ensalada de tomate aderezada con AOVE y orégano (3)  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 Oriental con wok de vegetales (pimientos roja 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)
<b>10 - Día Mundial de las legumbres</b>  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)	11  Crema de calabaza y zanahoria (12)  Filete de pescado al horno con ensalada de lechuga y maíz (4)  Fruta de temporada	12  <u>Guiso de patatas con verduras (12) (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón)</u>  Limanda a la andaluza con ensalada de zanahoria y maíz (1,4,6)  Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>13 - Día de la energía</b>  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	<b>14 - San Valentín</b>  Brócoli rehogado con ajitos  Fil. De merluza en salsa de tomate c/arroz integral salteado (4)  Fruta y postre lácteo (7)
17  Spaghetti 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)	18  Crema de calabacín y puerros (12)  Huevos revueltos con queso y ensalada (3,7)  Fruta de temporada	<b>19 - Día del pangolín</b>  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)	20  Guisantes rehogados con cebolla y ajitos  Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12)  Fruta de temporada	21  Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva)  Filete de pescado al chiliindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada (4)  Fruta y postre lácteo (7)
24  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)	25  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	<b>26 - Día Mundial del Pistacho</b>  Puré de verduras naturales (12)  Huevos revueltos con patatas dado (3)  Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>27 - Día del Cocido</b>  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	<b>28</b>  <b>FESTIVO</b>

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 Gluten 2 Crustáceos 3 Huevo 4 Pescado 5 Cacahuete 6 Soja 7 Leche 8 Frutos cárnicos 9 Ajo 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Sulfites 13 Altramuces 14 Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Productos Integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP



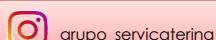
# CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

## 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)
<b>10 - Día Mundial de las legumbres</b>  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)	11 Crema de calabaza y zanahoria (12) Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	12 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)	<b>13 - Día de la energía</b> 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	<b>14 - San Valentín</b>  Brócoli rehogado con ajitos Fil. De merluza en salsa de tomate c/arroz integral salteado (4) Fruta y postre lácteo (7)
17 Spaghetti 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)	18 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	<b>19 - Día del pangolín</b>  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)	20 Verduritas rehogadas con cebolla y ajitos Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12) Fruta de temporada	21 Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva) Musritos 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 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)	25 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	<b>26 - Día Mundial del Pistacho</b>  Puré de verduras naturales (12) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatas dadas (6,7,9,10,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>27 - Día del Cocido</b> 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	<b>28</b> <b>FESTIVO</b>

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	Soya	Leche	Frutos cárnicos	Ajo	Mostaza	Sésamo	Sulfítos	Altramuces	Moluscos



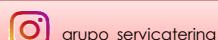
# CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

## 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)	Macarrones ECO y salsa de tomate casera (1,3,6,10) Fil. de pollo al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con ensalada de lechuga 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) Tortilla francesa de queso con ensalada de pimientos (3,7,12) Fruta y postre lácteo (7)
<b>10 - Día Mundial de las legumbres</b>  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)	<b>11</b> Crema de calabaza y zanahoria (12) Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	<b>12</b> Guiso de patatas con pollo (12) (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) Salchichas de pavo con ensalada de zanahoria y maíz (6) Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>13 - Día de la energía</b> 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	<b>14 - San Valentín</b>  Brócoli rehogado con ajitos Tortilla francesa c/arroz integral, salteado y salsa de tomate (3) Fruta y postre lácteo (7)
<b>17</b> Spaghetti al aglio e olio (1,3,6,10) <u>Lagrimitas caseras de pollo c/lechuga y tomate</u> Fruta y leche (7)	<b>18</b> 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	<b>19 - Día del pangolín</b>  Judías pintas hortelanas (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Pisto (tomate, calabacín, pimiento) y ensalada Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>20</b> Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Tortilla española (patata y cebolla) con lechuga (3,12) Fruta de temporada	<b>21</b> Sopa de arroz (arroz, cebolla, zanahoria, caldo de verduras, aceite de oliva) Musritos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con ensalada Fruta y postre lácteo (7)
<b>24</b> 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)	<b>25</b> Lentejas ECO Campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Fil. De pollo con refrito de ajo (tomate natural, pimiento rojo, cebolla y ajo) con ensalada variada Fruta de temporada	<b>26 - Día Mundial del Pistachio</b>  Puré de verduras naturales (12) Albóndigas de ternera en salsa (aceite, cebolla, pimiento verde y rojo, ajo, tomate, pimienta, caldo de verduras) con patatas dadas (6,7,9,10,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	<b>27 - Día del Cocido</b> 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	<b>28</b> <b>FESTIVO</b>

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	Soya	Leche	Frutos cárnicos	Ajo	Mostaza	Sésamo	Sulfítos	Altramuces	Moluscos



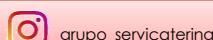
# CEIP LUIS SOLANA - FEBRERO 2025

## 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)	Macarrones esp. Sin alergenos con atún y salsa de tomate casera (4) 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 elaborada con harina de garbanzos con ensalada de maíz y zanahoria rallada 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)
<b>10 - Día Mundial de las legumbres</b> 	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13 - Día de la energía</b>	<b>14 - San Valentín</b> 
Lentejas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) "Tortilla" elaborada con harina de garbanzos con queso y gajos de tomate aliñados con tomate y orégano (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 con fideos esp. Sin alergenos (caldo de ave, puerro, zanahoria) 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)
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 - Día del pangolín</b> 	<b>20</b>	<b>21</b>
Spaguetis esp. Sin alergenos al ajo e olio 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)
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26 - Día Mundial del Pistacho</b>	<b>27 - Día del Cocido</b>	<b>28</b>
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)	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 patatas dada (6,7,9,10,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de cocido con fideos esp. Sin alergenos (caldo de ave, puerro, zanahoria) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>

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 cárnicos	Ajo	Mostaza	Sésamo	Sulfítos	Altramuces	Moluscos

