

CEIP LUIS SOLANA - OCTUBRE 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**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



MIÉRCOLES

1

Judías verdes rehogadas al pimentón

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas dado (12)

Fruta de temporada y pan integral

JUEVES

2

Macarrones integrales con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)

Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada

VIERNES

3

Puré de calabacín y puerros (12)

Ragout de pavo guisado en salsa con patatas dado (12)

Fruta y **postre lácteo (7) (*)**

LUNES



MARTES



CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD

6

Paella campera (arroz, ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Sepia rebozada con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)

Fruta de temporada y leche (7)

kcal 747 | Líp 36,0 | Prot 34,7 | HdC 71

7

Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, **tomate** natural, ajo, **ac. oliva**) (12)

Tortilla francesa con gajos de **tomate** aliñados con **AOVE** y orégano (3)

Fruta de temporada y pan integral (1)

kcal 614 | Líp 17,8 | Prot 18,1 | HdC 95

8

Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, **aceite**, laurel, pimentón) (4,12)

Hamburguesa de ternera con pisto (**tomate**, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (10,11,12)

Fruta de temporada

kcal 692 | Líp 19,3 | Prot 23,1 | HdC 106

9

Crema de brocoli (12)

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, **aceite**) con **pasta** salteada (1, 3, 4, 6, 10)

Fruta de temporada y pan integral (1)

kcal 638 | Líp 15,0 | Prot 27,8 | HdC 98

10

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 y **postre lácteo (7) (*)**

13

Fideuá **ECO** a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)

Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (2,4,14)

Fruta de temporada y leche (7)

kcal 751 | Líp 23,4 | Prot 51,5 | HdC 84

14

Lentejas **ECO** Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

Tortilla con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7)

Fruta de temporada y pan integral (1)

kcal 657 | Líp 18,1 | Prot 28,7 | HdC 95

15

Guisantes rehogados con cebollita

Lacón asado con ensalada de pimientos rojos

Fruta de temporada

kcal 727 | Líp 37,8 | Prot 32,7 | HdC 64

16 - Día Mundial del Pan

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)

Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4)

Fruta de temporada y pan integral (1)

kcal 715,17 | Líp 10,0 | Prot 33,4 | HdC 123

17 - JORNADA ALEMANA

Crema de calabaza al estilo alemán (7,12)

Schnitzel de pollo casero con tomate aliñado con **AOVE** y orégano (1,3,6,10)

Fruta y **postre lácteo (7) (*)**

20

21 - Día de la Manzana



Crema de coliflor (12)

Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,6,10,11,12)

Fruta de temporada y leche (7)

kcal 643 | Líp 20,9 | Prot 51,2 | HdC 63

22

Patatas guisadas con magro de cerdo (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, **aceite**, laurel, pimentón) (12)

Filete de bacalao a la andaluza (1,4,6,10) con ensalada de lechuga

Fruta de temporada y pan integral (1)

kcal 680 | Líp 31,7 | Prot 23,0 | HdC 76

23

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada y pan integral (1)

kcal 692 | Líp 16,3 | Prot 33,7 | HdC 102

24

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 y **postre lácteo (7) (*)**

27

28

Lentejas **ECO** con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

Tortilla francesa con c/gajos de tomate salpimentados y **AOVE** (3)

Fruta de temporada

kcal 661 | Líp 14,1 | Prot 19,6 | HdC 114

kcal 639 | Líp 20,9 | Prot 21,8 | HdC 91

29

Sopa de picadillo (**fideos ECO**, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)

Figuritas de merluza con lechuga (1,2,3,4,6,7,10,14)

Fruta de temporada y pan integral (1)

kcal 674 | Líp 14,0 | Prot 23,3 | HdC 114

31

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...

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



CEIP LUIS SOLANA - OCTUBRE 2025

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**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuate	Soya	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mestaza	Sésamo	Sulfitos	Altramujeres	Moluscos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD				
6	7	8	9	10
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de pescado blanco rebozado en harina de maíz con ensalada de lechuga (4) Fruta de temporada y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada	Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4) Hamburguesa de ternera con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (10,11,12) Fruta de temporada	Crema de brocoli (12) Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta esp. Sin alergenos salteada (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y postre lácteo (7) (*)
13	14	15	16 - Día Mundial del Pan	
Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (pasta esp. Sin alergenos) Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y leche (7)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebollita Lacón asado con ensalada de pimientos rojos Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4) Fruta de temporada	Crema de calabaza al estilo alemán (7,12) Schinitzel de pollo casero sin alergenos con tomate aliñado con AOVE y orégano (harina de maíz) Fruta y postre lácteo (7) (*)
20	21 - Día de la Manzana	22	23	24
Crema de coliflor (12) Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta esp.sin alergenos (10,11,12) Fruta de temporada y leche (7)	Patatas guisadas con magro de cerdo (pimiento roja y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Filete de abadejo a la andaluza (harina de maíz, 4) con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Alubias blancas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de patata con ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta y postre lácteo (7) (*)
27	28	29	30	31
Macarrones esp. Sin alergenos con salsa de tomate casera Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche (7)	Rehogado de verduras variadas Cinta de lomo al horno con ensalada Fruta de temporada	Lentejas ECO con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla francesa con c/gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada	Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alergenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) Filete de pescado blanco rebozado en harina de maíz con lechuga (4) Fruta de temporada	FESTIVO

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

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

CEIP LUIS SOLANA - OCTUBRE 2025

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**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuate	Soya	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mestaza	Sésamo	Sulfitos	Altramujeres	Moluscos



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

1

Judías verdes rehogadas al pimentón

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas dado (12)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

JUEVES

2

Macarrones integrales con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10)

Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada

VIERNES

3

Puré de calabacín y puerros (12)

Ragout de pavo guisado en salsa con patatas dado (12)

Fruta y **postre de soja** (6,8)

CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD

6



7



Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Filete de pescado blanco rebozado en harina de maíz con ensalada de lechuga (4)

Fruta y **bebida de soja** (6)

8

Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)

Hamburguesa de ternera con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (10,11,12)

Fruta de temporada

9

Crema de brocoli (12)

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta salteada (1, 3, 4, 6, 10)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

10



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 y **postre de soja** (6,8)

13

14

15

16 - Día Mundial del Pan

17 - JORNADA ALEMÁNA

Fideuá **ECO** a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)

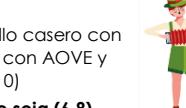
Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (2,4,14)

Fruta y **bebida de soja** (6)

16

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)

Crema de calabaza al estilo alemán (bebida de soja,6,12)



Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4)

Schnitzel de pollo casero con tomate aliñado con AOVE y orégano (1,3,6,10)

Fruta y **postre de soja** (6,8)

20

21 - Día de la Manzana



22

Crema de coliflor (12)

Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,6,10,11,12)

Fruta y **bebida de soja** (6)

23

Arroz con salsa de tomate casera

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, **fideos ECO**) (1,3,6,10)

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Complemento del cocido: **garbanzos ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)

Fruta y **postre de soja** (6,8)

27

28

29

30

31

Macarrones **ECO** con salsa de tomate casera (1,3,6,10)

Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)

Fruta y **bebida de soja** (6)

31

Sopa de picadillo (**fideos ECO**, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)

FESTIVO

Filete de pescado blanco rebozado en harina de maíz con lechuga (4)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering

Central de CATERING

alyre

CEIP LUIS SOLANA - OCTUBRE 2025

Sin huevo ni lactosa

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

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuate	Soya	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutos cáscara	Apio	Mestaza	Sésamo	Sulfitos	Altramujeres	Moluscos



Ingredientes ecológicos



Pescados sostenibles



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRIA



Productos integrales



GASTRONOMÍA LOCAL



Productos con DOP

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

1

Judías verdes rehogadas al pimentón

Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas dado (12)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

JUEVES

2

Macarrones esp. Sin alergenos con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano)

Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4)

Fruta de temporada

VIERNES

3

Puré de calabacín y puerros (12)

Ragout de pavo guisado en salsa con patatas dado (12)

Fruta y **postre de soja (6,8)**

CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD

6



7



Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria)

Filete de pescado blanco rebozado en harina de maíz con ensalada de lechuga (4)

Fruta y **bebida de soja (6)**

Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12)

"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con gajos de tomate aliñados con AOVE y oréano

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

8



Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12)

Hamburguesa de ternera con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (10,11,12)

Fruta de temporada

9



Crema de brocoli (12)

Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta esp. Sin alergenos salteada (4)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

10



Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos)

Complemento del cocido: **garbanzos ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)

Fruta y **postre de soja (6,8)**

13

14

15

16 - Día Mundial del Pan

17 - JORNADA ALEMÁNA

Fideuá **ECO** a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (pasta esp. Sin)

Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (2,4,14)

Fruta y **bebida de soja (6)**

Lentejas **ECO** Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con ensalada de lechuga y cebolla

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

Guisantes rehogados con cebollita

Lacón asado con ensalada de pimientos rojos

Fruta de temporada

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)

Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

Crema de calabaza al estilo alemán (bebida de soja,6,12)

Schnitzel de pollo casero sin alergenos con tomate aliñado con AOVE y orégano (harina de maíz)

Fruta y **postre de soja (6,8)**

20

21 - Día de la Manzana

22

Patatas guisadas con magro de cerdo (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)

Filete de bacalao a la andaluza (1,4,6,10)

con ensalada de lechuga

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

Alubias blancas **ECO** estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)

"Tortilla" de patata elaborada con harina de garbanzos con ensalada de maíz y zanahoria (12)

Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos esp. Sin alergenos)

Complemento del cocido: **garbanzos ECO**, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)

Fruta y **postre de soja (6,8)**

27

28

29

Macarrones esp. Sin alergenos con salsa de tomate casera

Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4)

Fruta y **bebida de soja (6)**

Rehogado de verduras variadas

Cinta de lomo al horno con ensalada

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

Lentejas **ECO** con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)

"Tortilla" francesa elaborada con harina de garbanzos con c/gajos de tomate salpimentados y AOVE

Fruta de temporada

Sopa de picadillo (fideos esp. Sin alergenos, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo)

Filete de pescado blanco rebozado en harina de maíz con lechuga (4)

Fruta de temporada y **pan integral** (1)

FESTIVO

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía... El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

grupo_servicatering

Central de CATERING

alyre

CEIP LUIS SOLANA - OCTUBRE 2025

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**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3		
Judías verdes rehogadas al pimentón Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas dado (12) Fruta de temporada y pan integral (1)	Macarrones integrales con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4) Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Ragout de pavo guisado en salsa con patatas dado (12) Fruta y postre lácteo (7) (*)		
CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD				
6 Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Sepia rebozada con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche (7)	7 Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada y pan integral (1)	8 Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) Hamburguesa de ternera con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (10,11,12) Fruta de temporada	9 Crema de brocoli (12) Merluza al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta salteada (1, 3, 4, 6, 10) Fruta de temporada y pan integral (1)	10 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 y postre lácteo (7) (*)
13 Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10) Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y leche (7)	14 Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7) Fruta de temporada y pan integral (1)	15 Brócoli rehogado con cebollita Lacón asado con ensalada de pimientos rojos Fruta de temporada	16 - Día Mundial del Pan Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6) Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	17 - JORNADA ALEMANA Crema de calabaza al estilo alemán (7,12) Schinitzel de pollo casero con tomate aliñado con AOVE y orégano (1,3,6,10) Fruta y postre lácteo (7) (*)
20 Crema de coliflor (12) Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,6,10,11,12) Fruta de temporada y leche (7)	21 - Día de la Manzana Patatas guisadas con magro de cerdo (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, Filete de bacalao a la andaluza (1,4,6,10) con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (1)	22 Alubias blancas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de patata con ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada	23 Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con calabacín (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	24 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 y postre lácteo (7) (*)
27 Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche (7)	28 Rehogado de verduras variadas (no guisantes) Cinta de lomo al horno con ensalada Fruta de temporada y pan integral (1)	29 Lentejas ECO con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla francesa con c/gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada	30 Sopa de picadillo (fideos ECO , zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10) Figuritas de merluza con lechuga (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	31 FESTIVO

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

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



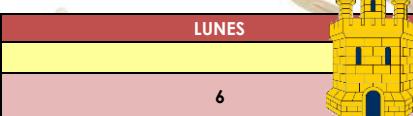
CEIP LUIS SOLANA - OCTUBRE 2025

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**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3
Judías verdes rehogadas al pimentón Muslitos de pollo al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas dado (12)	Macarrones integrales con chorizo (tomate, chorizo, cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (6)	Puré de calabacín y puerros (12) Ragout de pavo guisado en salsa con patatas dado (12)
Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta y postre lácteo (7) (*)

CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD

6	7	8	9	10
Paella campera (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y leche (7)	Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada y pan integral (1)	Patatas guisadas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Hamburguesa de ternera con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (10,11,12) Fruta de temporada	Crema de brocoli (12) Filete de pollo al limón (ajo, perejil, limón, aceite) con pasta salteada (1, 3, 6, 10) 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 y postre lácteo (7) (*)
13	14	15	16 - Día Mundial del Pan	17 - JORNADA ALEMANA

Fideuá ECO a la cazuela (ragout pollo, cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, caldo de pollo, laurel) (1,3,6,10)	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)	Guisantes rehogados con cebollita	Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)	Crema de calabaza al estilo alemán (7,12)
Salchichas de pavo a la plancha con ensalada (6)	Tortilla con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7)	Lacón asado con ensalada de pimientos rojos	Tortilla francesa (3) con chips de calabacín al horno	Schnitzel de pollo casero con tomate aliñado con AOVE y orégano (1,3,6,10)
Fruta de temporada y leche (7)	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta y postre lácteo (7) (*)

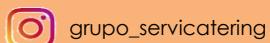
20	21 - Día de la Manzana	22	23	24
Crema de coliflor (12)	Patatas guisadas con magro de cerdo (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12)	Alubias blancas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12)	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)
Albóndigas de ternera en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,6,10,11,12)	Salchichas de pavo a la plancha (6) con ensalada de lechuga	Tortilla de patata con ensalada de maíz y zanahoria (3)	Filete de pollo a la plancha con guisantes	Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)

27	28	29	30	31
Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10)	Rehogado de verduras variadas	Lentejas ECO con chorizo (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce)	Sopa de picadillo (fideos ECO, zanahoria, puerro, huevo cocido, pollo, caldo de pollo) (1,3,6,10)	FESTIVO

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

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



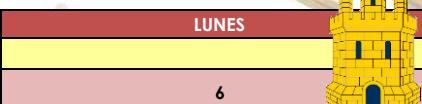
CEIP LUIS SOLANA - OCTUBRE 2025

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**.

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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



MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Judías verdes rehogadas al pimentón Filete de pescado blanco al chilindrón (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo, tomate, caldo de verduras, pimienta negra, aceite) con patatas dadas (4,12) Fruta de temporada y pan integral (1)	2 Macarrones integrales con tomate (cebolla, ajo, zanahoria, orégano) (1,3,6,10) Fil. De Limanda al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada (4) Fruta de temporada	3 Puré de calabacín y puerros (12) Filete de pescado blanco al horno con patatas dadas (4,12) Fruta y postre lácteo (7) (*)

LUNES

MARTES

CELEBRAMOS LA SEMANA DE LA HISPANIDAD

6 Paella campera (pimiento rojo y verde, pimentón, cebolla, ajo, zanahoria) Sepia rebozada con ensalada de lechuga (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche (7)	7 Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate natural, ajo, ac. oliva) (12) Tortilla francesa con gajos de tomate aliñados con AOVE y orégano (3) Fruta de temporada y pan integral (1)
--	---

13 Fideuá ECO a la cazuela (cebolla, ajo, tomate, pimentón, pimiento rojo, laurel) (1,3,6,10) Bacalao a la bilbaína (refrito de ajo) con ensalada (2,4,14) Fruta de temporada y leche (7)	14 Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla con queso y ensalada de lechuga y cebolla (3,7) Fruta de temporada y pan integral (1)
---	---

20 Crema de coliflor (12) Filete de pescado blanco en salsa de tomate y perejil con pasta integral (1,3,4,6,10) Fruta de temporada y leche (7)	21 - Día de la Manzana Patatas guisadas con verduras (pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (12) Filete de bacalao a la andaluza (1,4,6,10) con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (1)
--	---

27 Macarrones ECO con salsa de tomate casera (1,3,6,10) Sardinillas con ensalada de lechuga y zanahoria (4) Fruta de temporada y leche (7)	28 Rehogado de verduras variadas Filete de pescado blanco al horno con ensalada (4) Fruta de temporada y pan integral (1)
--	---

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...
(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.
El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.



15	16 - Día Mundial del Pan	17 - JORNADA ALEMÁNA
Guisantes rehogados con cebollita Filete de pescado blanco con pisto (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento) (4) Fruta de temporada	Arroz 2 delicias (zanahoria, maíz) Salmón a la naranja con chips de calabacín al horno (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Crema de calabaza al estilo alemán (7,12) Schinitzel de pescado blanco casero con tomate aliñado con AOVE y orégano (1,3,4,6,10) Fruta y postre lácteo (7) (*)
Alubias blancas ECO estofadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Tortilla de patata con ensalada de maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes (ajo, caldo de pescado, harina de maíz, perejil, aceite) (4) Fruta de temporada y pan integral (1)	Sopa de fideos ECO (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, (sin carne, 12) Fruta y postre lácteo (7) (*)
22 Fruta de temporada	23 Fruta de temporada y pan integral (1)	24
29 Lentejas ECO con verduras (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla francesa con c/gajos de tomate salpimentados y AOVE (3) Fruta de temporada	30 Figuritas de merluza con lechuga (1,2,3,4,6,7,10,14) Fruta de temporada y pan integral (1)	FESTIVO

