

CEIP TRES TORRES – NOVIEMBRE 2023

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



DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 Gluten 2 Soja 3 Huevos 4 Pescado 5 Cacahuete 6 Saja 7 Leche 8 Frutas 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 Sulfitos 13 Alérgenos 14 Moluscos

LUNES

6

Espirales con tomate y bacon (1,3,6,10)
Bacalao en salsa verde (cebolla y perejil) con guisantes (2,4,14)
Fruta de temporada

kcal 744 Lip 22,8 Prot 41,4 HdC 93

13

Menestra de verduras rehogadas
Albóndigas mixta en salsa con patatitas a las finas hierbas (6,12)
Fruta de temporada

kcal 682 Lip 25,5 Prot 22,8 HdC 90

20

Guisantes rehogados con cebollita
Carcamusa toledana con patatas (12)
Fruta de temporada

kcal 689 Lip 23,1 Prot 35,2 HdC 85

27

Lentejas **ECO** guisadas con chorizo (chorizo, cebolla, pimiento, zanahoria, tomate) (12)
Contra de pollo a las finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

kcal 721 Lip 22,8 Prot 30,6 HdC 98

MARTES

7

Crema de brócoli (12)
Pollo asado a las finas hierbas con guarnición de arroz
Postre **lácteo**

kcal 671 Lip 28,8 Prot 46,3 HdC 57

14 - Día Mundial de la Diabetes

Paella vegetal (cebolla, pimiento, zanahoria, calabacín)
Filete de caballa con pisto (tomate, cebolla, pimiento, calabacín) (2,4,12,14)
Postre **lácteo**

kcal 790 Lip 31,1 Prot 38,0 HdC 89

21 - Día Mundial del Pescado

Pasta con tomate y albahaca (1,3,6,10)
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (4)
Postre **lácteo**

kcal 692 Lip 27,3 Prot 54,9 HdC 57

28

Crema de verduras (12)
Filete de merluza a la andaluza con ensalada de tomate (1,4)
Postre **lácteo**

kcal 605 Lip 19,7 Prot 49,4 HdC 58

MIÉRCOLES

1

FESTIVO

8 - Día Mundial de la Castaña

Guiso de patatas con ragout de ternera (12)
Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz (1,4)
Fruta de temporada

kcal 595 Lip 17,2 Prot 19,2 HdC 91

15

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)
Complemento: garbanzos **eco**, verdura, ternera, ave, chorizo (12)
Fruta de temporada

kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102

22

Alubias pintas con verduras (calabacín, zanahoria, pimiento, cebolla) (12)
Huevos villarroy con ensalada de tomate (1,2,3,4,6,7,14)
Fruta de temporada

kcal 660 Lip 19,8 Prot 21,0 HdC 99

29 - Día Mundial del Jaguar

Arroz con tomate
Tortilla francesa con daditos de calabacín (3)
Fruta de temporada

kcal 638 Lip 17,9 Prot 10,1 HdC 109

JUEVES

2

Lentejas **ECO** estofadas con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, tomate) (12)
Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate natural (3,4)
Fruta de temporada

kcal 602 Lip 17,8 Prot 18,8 HdC 91

9

Sopa de picadillo (1,3,6,10)
Magro de cerdo a la riojana (pimiento, cebolla, tomate) con patatitas cuadro al horno (12)
Fruta de temporada

kcal 632 Lip 19,8 Prot 36,8 HdC 77

16

Puré de calabacín y puerros (12)
Filete de pescadilla a la marinera con zanahorias (2,4,14)
Fruta de temporada

kcal 585 Lip 20,2 Prot 35,2 HdC 66

23 - ACCIÓN DE GRACIAS

Crema de calabaza y boniato (12)
Roti de pavo con patata asada con cebollino (6,12)
Fruta de temporada

kcal 707 Lip 19,9 Prot 42,8 HdC 89

30

Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3,6,10)
Complemento: garbanzos **eco**, verdura, ternera, ave, chorizo (12)
Fruta de temporada

kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102

VIERNES

3 - Día Mundial del Sándwich

Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito
Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)
Fruta de temporada y Postre **lácteo**

kcal 605 Lip 27,6 Prot 43,3 HdC 46

10

Judías blancas **ECO** estofadas (12)
Tortilla de calabacín c/ ens. De tomate (3)
Fruta de temporada y Postre **lácteo**

kcal 632 Lip 19,3 Prot 34,3 HdC 80

17

FESTIVO

24 - Día del Dietista-Nutricionista

Arroz Pilaf (cebolla, pimiento, calabacín, zanahoria)
Bacalao a la bilbaína con verduras (2,4,14)
Fruta de temporada y Postre **lácteo**

kcal 669 Lip 18,1 Prot 47,9 HdC 79

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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