

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2024

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



Ingredientes ecológicos



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



GASTRONOMÍA LOCAL



Pescados sostenibles



Productos integrales



Productos con DOP

## DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuzes Moluscos cáscara

MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1 - Día del trabajador		2		3	
<h1>PUENTE</h1>					
6		7		8	
<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Sepia rebozada con ensalada de maíz y zanahoria rallada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)</p> <p>Fruta de temporada y leche</p> <p>kcal 764   Líp 26,2   Prot 17,4   HdC 115</p>		<p>Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)</p> <p>Huevos rellenos de atún (tomate y mahonesa) con ensalada de lechuga (3,4,6)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 658   Líp 20,1   Prot 30,0   HdC 89</p>		<p>Brócoli rehogado con ajitos</p> <p>Ternera guisada en salsa (apio, cebolla, pimiento rojo, calabacín, zanahoria) con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 646   Líp 31,4   Prot 28,9   HdC 62</p>	
9 - Día de Europa		10		10	
<p>Macarrones a la española (tomate, orégano, chorizo) (1,3,6,10)</p> <p>Filete de limanda a la romana con ensalada de tomate (1,3,4,6,10)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 756   Líp 30,6   Prot 39,7   HdC 80</p>		<p>Puré de verduras naturales (12)</p> <p>Lomo de Sajonia con patatas asadas al horno (ajo, orégano, pimienta negra, AOVE) (12)</p> <p>Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b></p> <p>kcal 619   Líp 18,1   Prot 39,3   HdC 75</p>			
13 - Día internacional del Hummus		14		15 - San Isidro	
<p>Paella marinera (caldo de pescado, merluza, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)</p> <p>Filete de pollo empanado con lechuga, zanahoria rallada (1,6,10)</p> <p>Fruta de temporada y leche</p> <p>kcal 658   Líp 21,0   Prot 35,4   HdC 82</p>		<p>Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)</p> <p>Tortilla francesa de york (pavo) y ensalada de gajos de tomate aderezada con orégano y AOVE (3,6)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 618   Líp 18,2   Prot 29,5   HdC 84</p>		<p>Crema de calabacín y puerros (12)</p> <p>Soldaditos de pavía caseros (bacalao) con patatas fritas (1,4,6,10)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 639   Líp 16,8   Prot 28,0   HdC 94</p>	
16 - Día sin gluten		17		17	
<p>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos <b>SIN GLUTEN</b>)</p> <p>Complemento: garbanzos <b>ECO</b>, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 785   Líp 27,9   Prot 31,6   HdC 102</p>		<p>Espaguetis a la Matriciana (tomate, orégano, bacon, cebolla, ajo) (1,3,6,10)</p> <p>Filete de merluza al limón con ensalada de la huerta (4)</p> <p>Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b></p> <p>kcal 751   Líp 25,8   Prot 50,5   HdC 79</p>			
20 - Día mundial de las abejas y las fresas		21		22	
<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Albóndigas de tenera en salsa de la abuela (cebolla, tomate, orégano, laurel, ajo, caldo de verduras) con patatas (1,6,12)</p> <p>Fruta de temporada y leche</p> <p>kcal 797   Líp 43,9   Prot 24,6   HdC 76</p>		<p>Fideuá mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) (1,3,6,10)</p> <p>Merluza al horno con refrito de ajo con ensalada (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 735   Líp 12,5   Prot 32,8   HdC 123</p>		<p>Alubias blancas <b>ECO</b> con chorizo (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)</p> <p>Huevos revueltos con queso y ensalada de tomate (3,7)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 680   Líp 22,7   Prot 23,2   HdC 96</p>	
23 - Día de la tortuga		24		24	
<p>Arroz tres delicias (zanahoria, maíz, embutido de pavo) (6)</p> <p>Salmón a la vizcaína (cebolla, ajo, pimiento) con patata panadera (4,12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 659   Líp 14,1   Prot 28,7   HdC 104</p>		<p>Ensalada campera (patata, pimiento verde y rojo, tomate, cebolla, huevos cocidos, atún) (3,4)</p> <p>Croquetas de jamón con lechuga (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)</p> <p>Fruta de temporada y Postre <b>lácteo</b></p> <p>kcal 777   Líp 38,3   Prot 21,7   HdC 87</p>			
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		29 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA	
<p>Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3)</p> <p>Fruta de temporada y leche</p> <p>kcal 748   Líp 19,8   Prot 21,7   HdC 121</p>		<p>Ensalada de pasta (tomate, zanahoria, aceitunas sin hueso, pepino) (1,3,6,10)</p> <p>Bacalao con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 723   Líp 37,8   Prot 42,4   HdC 53</p>		<p>Gazpacho (1)</p> <p>Caldereta de pollo (ragout de pollo, ajo, cebolla, tomate, caldo, pimiento) con patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>kcal 692   Líp 32,1   Prot 24,9   HdC 76</p>	
30		31 - DÍA DE CASTILLA LA MANCHA		31 - DÍA DE CASTILLA LA MANCHA	
				<h1>Festivo</h1>	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2024

## Menú sin gluten

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



Ingredientes ecológicos



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



GASTRONOMÍA LOCAL



Pescados sostenibles



Productos integrales



Productos con DOP

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 - Día del trabajador	2	3
<b>PUENTE</b>				
		8	9 - Día de Europa	10
<b>LUNES</b>		<b>MARTES</b>		
6		7		
Arroz con salsa de tomate casera		Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		
Salchichas de pavo con ensalada de maíz y zanahoria rallada (6)		Huevos rellenos de atún (tomate y mahonesa) con ensalada de lechuga (3,4,6)		
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		
13 - Día internacional del Hummus		14		
Paella marinera (caldo de pescado, merluza, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)		Judías pintas a la hortelana (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		
Filete de pollo empanado casero con lechuga y zanahoria rallada (harina de maíz, 6,10)		Tortilla francesa de york (pavo) y ensalada de gajos de tomate aderezada con orégano y AOVE (3,6)		
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		
20 - Día mundial de las abejas y las fresas		21		
Judías verdes rehogadas		Fideuá esp. Sin alérgenos mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)		
Ragout de ternera en salsa con patatas (12)		Merluza al horno con refrito de ajo con ensalada (4)		
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		
Lentejas <b>ECO</b> campesinas (zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla, puerro) (12)		Ensalada de pasta esp. Sin alérgenos (tomate, zanahoria, aceitunas sin hueso, pepino)		
Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3)		Bacalao con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4)		
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		
		29 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA	30	31 - DÍA DE CASTILLA LA MANCHA
		Gazpacho (sin pan)		
		Caldereta de pollo (ragout de pollo, ajo, cebolla, tomate, caldo, pimiento) con patatas dado (12)		
		Fruta de temporada		
		<b>Festivo</b>		

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

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2024

## Menú sin legumbre

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



Ingredientes ecológicos



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



GASTRONOMÍA LOCAL



Pescados sostenibles



Productos integrales



Productos con DOP

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 - Día del trabajador	2	3
<b>PUENTE</b>				
		8	9 - Día de Europa	10
<b>LUNES</b>		<b>MARTES</b>		
6		7		
Arroz con salsa de tomate casera		Sopa de fideos (esp. Sin alergenios)		
Salchichas de pavo con ensalada de maíz y zanahoria rallada (esp. Sin alergenios)		Huevos rellenos de atún (tomate) con ensalada de lechuga (3,4) (sin mahonesa)		
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		
13 - Día internacional del Hummus		14		
Paella marinera (caldo de pescado, merluza, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria) (4)		Menestra de verduras sin legumbre		
Filete de pollo empanado casero con lechuga y zanahoria rallada (harina de maíz)		Tortilla francesa y ensalada de ajos de tomate aderezada con orégano y AOVE (3)		
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		
20 - Día mundial de las abejas y las fresas		21		
Crema de calabaza y zanahoria (12)		Fideuá esp. Sin alergenios mixta (caldo de ave, ragout de pollo, laurel, pimiento verde y rojo, ajo, cebolla, zanahoria)		
Ragout de ternera en salsa con patatas (12)		Merluza al horno con refrito de ajo con ensalada (4)		
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		
27 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		28 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		
29 - SEMANA GASTRONÓMICA MANCHEGA		30		
31 - DÍA DE CASTILLA LA MANCHA		31 - DÍA DE CASTILLA LA MANCHA		
Crema de calabacín y puerro (12)		Ensalada de pasta (tomate, zanahoria, aceitunas sin hueso, pepino) (1,3,6,10)		
Tortilla francesa con ensalada de lechuga (3)		Bacalao con pisto manchego (cebolla, ajo, pimiento verde, calabacín, tomate) (4)		
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		
Gazpacho (1)		Caldereta de pollo (ragout de pollo, ajo, cebolla, tomate, caldo, pimiento) con patatas dado (12)		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		

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

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2024

## Menú sin carne de cerdo

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



Ingredientes ecológicos



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



GASTRONOMÍA LOCAL



Pescados sostenibles



Productos integrales



Productos con DOP

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

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

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

# CEIP GUADARRAMA - MAYO 2024

## Menú sin huevo

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



Ingredientes ecológicos



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



GASTRONOMÍA LOCAL



Pescados sostenibles



Productos integrales



Productos con DOP

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

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

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

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