

**CIP MARIA PACHECO. CIUDAD REAL. (MENÚ COMEDOR ESCOLAR)
OCTUBRE 2024**

DESAYUNOS: ZUMOS, LECHE, TOSTADAS, COLA CAO, CEREALES, YOGURES, FRUTA.

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ENSALADA DE PATATA: (Patata, tomate, atún, aceitunas, huevo cocido) 3, 4 ▪ POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS: (Pollo, vino, especias, sal, AOVE) 12 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1,7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ LENTEJAS CON CHORIZO Y JAMÓN: (Lentejas, chorizo, jamón serrano, cebolla, pimiento, zanahoria, ajo, tomate, AOVE) ▪ CALAMARES A LA ANDALUZA CON ENSALADA: (Calamares, harina, sal, AOVE, lechuga, tomate, pepino) 1, 14 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1,7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA: (Calabaza, zanahoria, cebolla, puerro, patata) ▪ SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA: (Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, sal, AOVE) 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1,7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PAELLA MIXTA: (Pollo, calamares, mejillones, gambas, arroz, cebolla, pimiento, tomate, judías verdes, guisantes, sal, AOVE) 2, 14 ▪ TORTILLA DE JAMÓN YORK CON ENSALADA: (Huevos, jamón york, lechuga, zanahoria, tomate) 3 ▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. 1,7
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ENSALADA DE PASTA: (Pasta, tomate, maíz, aceitunas, manzana, zanahoria, atún, sal, vinagre, AOVE) 1, 4 ▪ LOMO DE CERDO AL HORNO CON VERDURAS: (Lomo de cerdo, cebolla, pimiento, calabacín, zanahorias, champiñón, vino blanco, sal, AOVE) 12 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS: (Judías blancas, pollo, jamón serrano, cebolla, ajo, zanahoria, pimiento, tomate, sal, AOVE) ▪ FLETAN EMPANADO CON ENSALADA: Fletán, harina, huevo, lechuga, tomate, pepino, maíz, sal, vinagre, AOVE) 1, 3, 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN: (Alcachofas, ajo, jamón, sal, AOVE) ▪ PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS: (Pollo, ajo, perejil, patatas, aceite, sal) ▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ESTOFADO DE TERNERA: (Ternera, patatas, judías verdes, zanahoria, cebolla, coliflor, tomate, pimiento, champiñón, sal, AOVE) ▪ TORTILLA DE PATATAS: (Huevo, patatas, sal, AOVE) 3 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1,7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SOPA DE PICADILLO: (Pollo, hueso de codillo, jamón, cebolla, puerro, zanahoria, fideos, huevo, sal) 1, 3 ▪ FILETES DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA: (Merluza, harina, lechuga, zanahoria, aceitunas, sal, vinagra, AOVE) 1, 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<ul style="list-style-type: none"> ▪ LENTEJAS ESTOFADAS: (Lentejas, zanahoria, cebolla, caldo de carne, pimiento, ajo, tomate, sal, AOVE) ▪ ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS CON PATATAS: (Carne de ternera y cerdo, harina, huevo, pan rallado, leche, patatas, cebolla, pimiento, zanahoria, tomate, sal AOVE) 1, 3, 7 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CREMA DE CALABACÍN: (Calabacín, cebolla, puerro, zanahoria, patata, sal, AOVE) ▪ MUSLOS DE POLLO AL HORNO: (Pollo, vino blanco, ajo, perejil, limón, sal, pimienta, AOVE) 12 ▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ARROZ BLANCO CON TOMATE Y BACON: (Arroz, cebolla, tomate, bacon, sal, AOVE) ▪ SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA: (Salmón, lechuga, tomate, pepino, zanahoria, sal, vinagre, AOVE) 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SOPA DE COCIDO: (caldo de cocido, fideos) ▪ COCIDO: (Garbanzos, hueso de codillo, morcillo, jamón, chorizo, pollo, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes, sal) ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y TOMATE: (Judías verdes, jamón, tomate, cebolla, sal, AOVE) ▪ TORTILLA CON QUESO Y ENSALADA: (Huevos, queso, sal, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE) 3 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7

LISTA DE ALÉRGENOS: 1 CEREALES CON GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADOS, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTOS SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 SULFITOS, 13 ALTRAMUZ, 14 MOLUSCOS

**CIP MARIA PACHECO. CIUDAD REAL. (MENÚ COMEDOR ESCOLAR)
OCTUBRE 2024**

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ESPAGUETTIS CON TOMATE: (Espaguetti, tomate, cebolla, sal, AOVE) 1 ▪ FILETES DE MERLUZA EMPANADOS: (Merluza, harina, huevo, pan rallado, sal, aceite) 1, 3, 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ REVUELTO DE CHAMPIÑÓN: (Champiñón, cebolla, huevo, sal, AOVE) 3 ▪ HAMBURGUESAS CON ENSALADA: (Carne de ternera, ajo, huevo, pan rallado, pimienta, sal, lechuga, tomate, pepino, zanahoria, vinagre, AOVE) 1, 3 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ARROZ CON VERDURAS: (Arroz, cebolla, pimiento, zanahoria, calabacín, tomate, judías verdes, guisantes, sal, AOVE) ▪ CALAMARES A LA ANDALUZA: (Calamares, harina, sal, aceite) 1, 14 ▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ JUDÍAS BLANCAS A LA MARINERA: (Judías, almejas, mejillones, cebolla, ajo, pimiento, tomate, pimentón, sal, AOVE) ▪ TORTILLA DE ESPINACAS: (Huevos, espinacas, sal, AOVE) ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO: (Brócoli, queso, nata, cebolla, sal, AOVE) ▪ LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA: (Lomo de cerdo, lechuga, tomate, zanahoria, maíz, sal vinagre, AOVE) ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CREMA DE GUI SANTES: (Guisantes, cebolla, puerro, zanahoria, patata, sal, AOVE) ▪ FLETAN EMPANADO: (Fletan, huevo, harina, pan rallado, sal, aceite) 1, 3, 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SOPA DE FIDEOS: (Caldo de pollo y jamón, sal, fideos) 1 ▪ PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA: (Pollo, lechuga, tomate, pepino, sal, vinagre, AOVE) ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ LENTEJAS CON CHORIZO: (Lentejas, chorizo, cebolla, pimiento, ajo, tomate, pimentón, zanahoria, sal, AOVE) ▪ TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA: (Huevos, lechuga, tomate, zanahoria, maíz, sal, vinagre, AOVE) 3 ▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ESTOFADO DE CERDO: (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo, tomate, patata, judías verdes, laurel, sal, AOVE) ▪ SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS: (Salmón, cebolla, zanahoria, pimiento, champiñón, sal, AOVE) 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	

LISTA DE ALÉRGENOS: 1 CEREALES CON GLUTEN, 2 CRUSTÁCEOS, 3 HUEVOS, 4 PESCADOS, 5 CACAHUETES, 6 SOJA, 7 LÁCTEOS, 8 FRUTOS SECOS, 9 APIO, 10 MOSTAZA, 11 SÉSAMO, 12 SULFITOS, 13 ALTRAMUZ, 14 MOLUSCOS