

**CEIP MARIA PACHECO – CIUDAD REAL. MENÚ COMEDOR ESCOLAR**

**DICIEMBRE 2023**

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

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
|   |  |  |   | <b>VIERNES 1</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>(Arroz, cebolla, ajo, tomate, AOVE, sal)<br><br>POLLO ASADO CON PATATAS PANADERAS<br>(Pollo, patatas, cebolla, ajo, vino blanco, pimienta, orégano, tomillo, AOVE, sal)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Yogur; 7 |
| <b>LUNES 4</b>  | <b>MARTES 5</b>  | <b>MIÉRCOLES 6</b>   | <b>JUEVES 7</b>   | <b>VIERNES 8</b>   |
| ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS<br>(Temera, patatas, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo, tomate, AOVE, sal)<br><br>ENSALADA Y TORTILLA FRANCESA; 3<br>(lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE, sal, Huevo)<br><br>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche;7 | TIBURONES CON TOMATE 1<br>(Pasta, cebolla, tomate, AOVE, sal)<br><br>SALMÓN 4. ENSALADA<br>(Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceite, sal)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Leche;7  | CREMA DE VERDURAS<br>(Patatas, judías verdes, legumbres, puerro, zanahoria, calabacines, guisantes, AOVE, sal)<br><br>RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS<br>(Carne de ternera, patatas, zanahoria, tomate, cebolla, vino tinto, AOVE, sal)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Leche;7 | POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS<br>(Judías, tomate, cebolla, ajo, pimienta, puerro, zanahoria, chorizo, AOVE, sal)<br><br>FLETÁN; 1,3,4. ENSALADA<br>(Huevo, Fletán, Pan rallado, AOVE, sal, lechuga, tomate, maíz, aceitunas)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Leche;7 | COCIDO COMPLETO; 1<br>SOPA DE FIDEOS; GARBANZOS CON CARNE<br>(Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, jamón, puerro, zanahoria, patata, sal)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Leche;7   |
| <b>LUNES 11</b>   | <b>MARTES 12</b>   | <b>MIÉRCOLES 13</b>  | <b>JUEVES 14</b>  | <b>VIERNES 15</b>  |
| ARROZ CON POLLO<br>(Arroz, pimienta, cebolla, ajo, zanahoria, pollo, AOVE, sal)<br><br>ENSALADA Y MERLUZA A LA ROMANA; 4,3,1<br>(Merluza, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE, sal)<br><br>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche;7                    | PURÉ DE VERDURAS<br>(Patatas, judías verdes, legumbres, puerro, zanahoria, calabacines, guisantes, AOVE, sal)<br><br>POLLO ASADO CON PATATAS PANADERAS<br>(Pollo, patatas, cebolla, ajo, vino blanco, pimienta, orégano, tomillo, AOVE, sal)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Leche;7 | COCIDO COMPLETO; 1<br>SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE<br>(Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, jamón, puerro, zanahoria, patata, sal)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Leche;7   | ESPAGUETIS CON TOMATE 1,<br>(Pasta, cebolla, tomate, AOVE, sal)<br><br>SALMÓN A LA PLANCHA; 4. ENSALADA<br>(Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE, sal)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Leche;7  | LENTEJAS CON ARROZ<br>(Lentejas, arroz, zanahoria, pimienta, cebolla, aceite, AOVE, sal)<br><br>MAGRO DE CERDO CON PISTO<br>(Carne de cerdo, cebolla, pimienta, tomate, calabacín, AOVE, sal)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Yogur; 7                   |
| <b>LUNES 18</b>   | <b>MARTES 19</b>   | <b>MIÉRCOLES 20</b>  | <b>JUEVES 21</b>  | <b>VIERNES 22</b>  |
| MACARRONES CON TOMATE 1<br>(Pasta, tomate, cebolla, AOVE, sal)<br><br>LOMO PLANCHA Y ENSALADA<br>(Lomo, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal)<br><br>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche;7   | ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS<br>(Cerdo, patatas, cebolla, zanahoria, tomate, pimienta, ajo, AOVE, sal)<br><br>SALMÓN 4. ENSALADA<br>(Salmón, tomate, lechuga, aceitunas, maíz, AOVE, sal)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Leche;7   | CREMA DE GUISANTES;<br>(Guisantes, patata, puerros, sal, AOVE)<br><br>PECHUGA DE POLLO PLANCHA Y BRÓCOLI AL VAPOR<br>(Pollo, brócoli, AOVE, sal)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Yogur; 7  | ARROZ CALDOSO CON POLLO<br>(Arroz, pimienta, cebolla, ajo, pollo, AOVE, sal)<br><br>TORTILLA FRANCESA; 3. ENSALADA<br>(Huevo, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal)<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Leche;7   | SOPA DE COCIDO CON FIDEOS; 1<br>(Caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, jamón, puerro, zanahoria, patata, sal)<br><br>PIZZAS VARIADAS; 1<br><br>Fruta/ Pan blanco/1/Agua/Leche;7   |
| <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>  |  |  |   |  |

**LISTA DE ALÉRGICOS:** 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