

CEIP MARIA PACHECO – CIUDAD REAL. MENÚ COMEDOR ESCOLAR

ENERO 2024

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

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>MACARRONES CON TOMATE (Macarrones, zanahoria, cebolla, manzana, tomate frito AOVE y sal.) TORTILLA DE YORK CON ENSALADA (Huevo, jamón cocido, lechuga, tomate, pepino, AOVE y sal.) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</p>	<p>CREMA DE GUISANTES (Puerro, patata, guisantes, AOVE y sal). SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA (Salmón, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/</p>	<p>COCIDO COMPLETO, 1 SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, verduras, puerro, cebolla, zanahoria) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>ARROZ CON TOMATE, 1 (Arroz, cebolla, ajo, tomate, AOVE) MERLUZA Y ENSALADA, 1, 3, 4 (Merluza, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepinillos, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>JUÍAS VERDES CON JAMÓN (Judías verdes, jamón, ajo, sal, AOVE) LOMO PLANCHA CON PATATA ASADA (Lomo, patata, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS (Ternera, patatas, cebolla, zanahoria, pimiento, tomate, ajo, AOVE) TORTILLA DE CALABACÍN 3 (Huevo, calabacín, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON ARROZ (Judías, caldo de carne, tomate, cebolla, ajo, puerro, chorizo, AOVE) FLETÁN CON ENSALADA, 1, 3, 4 (Huevo, Pan rallado, aceite, pepino, tomate, aceitunas y sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>CREMA DE VERDURAS (Patatas, judías verdes, calabaza, puerro, zanahoria, calabacín, AOVE) ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS CON ENSALADA, 3, 1 (Carne de ternera y cerdo, patatas, huevo, pan, harina, lechuga, tomate, pepino, AOVE y sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</p>	<p>TIBURONES CON TOMATE, 1 (Pasta, cebolla, tomate, AOVE) SALMÓN CON ENSALADA 4 (Salmón, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>COCIDO COMPLETO, 1 SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, repollo, puerro, judías verdes, zanahoria) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>ARROZ CON POLLO (Arroz, pimiento, cebolla, ajo, tomate, pollo, AOVE y sal) BACALAO CON TOMATE (Bacalao, tomate, cebolla, AOVE y, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA (Zanahoria, puerro, patata, AOVE y sal) POLLO ASADO CON PATATAS PANADERAS CON ENSALADA (Pollo, patatas, cebolla, lechuga, tomate, pepino, sal y AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</p>	<p>LENTEJAS CON ARROZ, (Lentejas, Caldo de carne, zanahoria, j. verdes, ajo, tomate, pimiento, cebolla, aceite, AOVE) SOLOMILLO DE CERDO CON ZANAHORIA BABY SALTADAS (Solomillo cerdo, zanahorias, ajo, sal, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</p>	<p>ESPAGLETIS CON TOMATE, 1, (Pasta, cebolla, tomate, zanahoria, calabaza, pimiento rojo, AOVE) SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA, 4, (Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>COCIDO COMPLETO, 1 SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, ternera, verduras, puerro, cebolla, zanahoria) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</p>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
<p>LENTEJAS CON VERDURAS (Lentejas, caldo de carne, zanahoria, judías verdes, pimiento, cebolla, tomate, AOVE, sal) SALCHICHAS DE POLLO FRESCAS AL HORNO CON ARROZ PILAF (Salchichas de pollo, vino, arroz, AOVE y, sal) Fruta/ pan blanco/agua</p>	<p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS (Cerdo, patatas, cebolla, zanahoria, judías v., pimiento, ajo, AOVE) FLETÁN CON ENSALADA, 1, 3, 4 (Huevo, harina, AOVE, lechuga, tomate, pepino y sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</p>	<p>ESPAGLETI CON TOMATE Zanahoria, cebolla, tomate, pimiento rojo, manzana, sal, AOVE) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS, QUESO FRESCO Y MAÍZ- (Huevo, tomate, queso, aceitunas, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</p>		

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