

**CEIP MARIA PACHECO – CIUDAD REAL. MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2024**

**DESAYUNOS:** GALLETAS, LECHE, JAMÓN COCIDO, TOSTADAS CON ACEITE Y TOMATE, MANTEQUILLA, MERMELADA, CEREALES, YOGURES Y FRUTA.

			<b>JUEVES 1</b>	<b>VIERNES 2</b>
			<b>COCIDO COMPLETO 1</b> (Sopa de estrellitas, garbanzos) Morcillo de Ternera, pollo, gallina, chirizo, zanahoria, judías v., patata y puerro) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</b>	<b>ARROZ CON TOMATE; 1</b> (Arroz, cebolla ,ajo, tomate, AOVE) <b>MERLUZA CON ENSALADA; 1, 3, 4</b> (Merluza, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepino, AOVE) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b>
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>
<b>ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS.</b> (Ternera, patatas, cebolla, zanahoria j.verdes, pimiento, tomate, ajo y AOVE) <b>TORTILLA FRANCESA CON RODAJA DE TOMATE Y MAÍZ; 3</b> (Huevo, AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b>	<b>POTAJE DE JUDIAS</b> (Judía, caldo de carne, tomate, cebolla, ajo, pimiento, chorizo, AOVE) <b>FLETÁN CON ENSALADA; 1, 3, 4</b> (Huevo, Pan rallado, aceite, pepino, tomate, aceitunas y sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b>	<b>GUISANTES A LA FRACESA 7</b> Guisantes, ajo, jamón y mantequilla. <b>ALBÓNDIGAS CON PATATAS ; 3, 1</b> (Carne de ternera y cerdo, patatas, huevo, pan, ajo, cebolla, pimiento, tomate, AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</b>	<b>TIBURONES CON TOMATE; 1</b> (Pasta, cebolla, tomate, AOVE) <b>SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA 4</b> (Salmón, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceite, sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b>	<b>COCIDO COMPLETO; 1</b> <b>SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE</b> (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, repollo, puerro, judías verdes, zanahoria patatas) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogourt 7</b>
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>	<b>VIERNES 16</b>
			<b>ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA;1,</b> (Pasta, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín, carne de ternera, AOVE y sal) <b>CABALLA CON TOMATE ALIÑADO; 4,</b> (Caballa, tomate, AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b>	<b>GARBANZOS CON COSTILLAS Y ARROZ.</b> (Costillas, garbanzos, caldo de cocido y arroz) <b>COLIFLOR GRATINADA</b> (Coliflor y queso y pan rayado) 1 <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogourt 7</b>
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIÉRCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>	<b>VIERNES 23</b>
<b>ESPAGUETI CON TOMATE</b> Zanahoria, cebolla, tomate, sal y AOVE <b>TORTILLA FRANCESA CON CHAPIÑÓN Y JAMÓN 3</b> (Huevo, champiñón, ajo, jamón, AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogourt7</b>	<b>ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS.</b> (Cerdo, patatas, cebolla, zanahoria judías v, pimiento, ajo y AOVE) <b>LOMO DE MERLUZA CON ENSALADA; 1, , 4</b> (harina, AOVE, lechuga, tomate, pepino y sal) <b>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</b>	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> (Lentejas, caldo de carne, zanahoria judías v., pimiento, cebolla, tomate AOVE y sal) <b>ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ARROZ TRES DELICIAS..</b> (Alitas pollo, arroz pillaf, AOVE y, sal) <b>Fruta/pan blanco1/agua</b>	<b>ARROZ CON POLLO</b> (Arroz, pimiento, cebolla, ajo, tomate, pollo, AOVE y sal) <b>SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA</b> (Salmón, AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b>	<b>GARBANZOS CON SEPIA.14</b> (Garbanzo, sepia, puerro, ajo, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, AOVE y sal) <b>LOMO DE CERDO CON ENSALADA</b> (Carne, pan rallado, lechuga, tomate, pepino, sal y AOVE) <b>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</b>
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIÉRCOLES 28</b>	<b>JUEVES 29</b>	
<b>MACARRONES CON TOMATE.</b> (Macarrones, cebolla, tomate frito, AOVE y sal.) <b>TORTILLA CON ENSALADA</b> (Lechuga, tomate, pepino, AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</b>	<b>COCIDO COMPLETO; 1</b> <b>SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE</b> (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, verduras, puerro, cebolla y zanahoria) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b>	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> (Puerro, patata, calabacín, AOVE y sal). <b>SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA</b> (Salmón, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceite y sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/</b>	<b>LENTEJAS CON ARROZ;</b> (Lentejas, caldo de carne, ajo, tomate pimiento, cebolla y AOVE) <b>PECHUGA DE POLLO Y ZANAHORIA SALTEADAS CON SOJA 7</b> (Pollo, zanahorias, ajo, sal, AOVE y salsa de soja) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogourt7</b>	

**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