

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

**JUNIO 2024**

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

| <b>LUNES 3</b>   | <b>MARTES 4</b>   | <b>MIÉRCOLES 5</b>   | <b>JUEVES 6</b>  | <b>VIERNES 7</b>  |
|--|---|--|--|---|
| <p>LENTEJAS CON VERDURAS<br/>(Lentejas, zanahoria, puerro, patatas, pimiento, ajo, cebolla, tomate AOVE, sal)</p> <p>PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA<br/>(Pollo, lechuga, maíz, tomate, AOVE, sal)</p> <p>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</p>                 | <p>JUDIAS VERDES CON JAMÓN<br/>(Judías verdes, ajo, jamón, AOVE)</p> <p>SALMÓN CON ENSALADA 4<br/>(Salmón, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceite, sal)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>  | <p>ALCACHOFAS SALTEADAS<br/>(Alcachofas, AOVE, sal)</p> <p>GARBANZOS CON CARNE Y VERDURA<br/>(Morcillo, garbanzos, chorizo, caldo de cocido, temera, verduras, puerro, cebolla, zanahoria)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p> | <p>ARROZ PILAZ CON PASAS Y HUEVO CON MAYONESA, 3<br/>(Arroz, cebolla, ajo, tomate y AOVE)</p> <p>MERLUZA Y ENSALADA; 1, 3, 4<br/>(Merluza, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepinillos, AOVE)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p> | <p>ZANAHORIA BABY SALTEADAS<br/>(zanahoria, sal, AOVE)</p> <p>LOMO PLANCHA CON PATATAS GAJO AL HORNO<br/>(Lomo, patatas, AOVE, especias y sal)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</p>   |
| <b>LUNES 10</b>  | <b>MARTES 11</b>  | <b>MIÉRCOLES 12</b>  | <b>JUEVES 13</b>   | <b>VIERNES 14</b>   |
| <p>RAGÚ DE TERNERA CON PATATAS<br/>(Temera, patatas, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento, tomate, ajo, AOVE)</p> <p>ENSALADA COMPLETA;<br/>(Lechuga, tomate, pepino, aceitunas, bonito, maíz, AOVE, sal)</p> <p>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</p> | <p>POTAJE DE JUDIAS BLANCAS<br/>(Judías, tomate, cebolla, ajo, puerro, chorizo, AOVE)</p> <p>FLETÁN CON ENSALADA; 1, 3, 4<br/>(Pescado, Huevo, Pan rallado, harina, AOVE)</p> <p>Fruta/ Pan Blanco 1/Agua/leche 7</p>   | <p>TIBURONES CON TOMATE; 1<br/>(Pasta, cebolla, tomate y AOVE)</p> <p>SALMÓN CON ENSALADA 4<br/>(Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceite, sal)</p> <p>Fruta/ Pan blanco, 1/Agua/Leche, 7</p>   | <p>ENSALADA DE HOJAS VERDES VARIADAS, 8<br/>(Lechuga, tomate, pepino, nueces)</p> <p>ALBONDIGAS CON PATATAS FRITAS; 3, 1<br/>(Came de temera, cerdo, huevo, harina, patas, AOVE)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>                             | <p>GUSANTES CON JAMÓN<br/>(Guisantes, ajo, jamón, AOVE)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA<br/>(Lechuga, tomate, pepino, maíz)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</p>  |
| <b>LUNES 17</b>  | <b>MARTES 18</b>  | <b>MIÉRCOLES 19</b>  | <b>JUEVES 20</b>   | <b>VIERNES 21</b>   |
| <p>ESPAGUETIS CON TOMATE, 1,<br/>(Pasta, cebolla, tomate, AOVE)</p> <p>SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA; 4,<br/>(Salmon, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE)</p> <p>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche, 7</p>  | <p>LENTEJAS ESTOFADAS<br/>(Lentejas, pimiento, cebolla, ajo, tomate, caldo de carne, chorizo y AOVE)</p> <p>CALAMARES A LA ANDALUZA CON ENSALADA; 1, 14<br/>(Calamares, harina, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceite, sal)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p> | <p>ENSALADA CAMPERA<br/>(Patata, tomate, pimiento, bonito, aceituna)</p> <p>POLLO ASADO CON CHAMPIONES REHOGADOS<br/>(Pollo, champiñones, especias, AOVE)</p> <p>Fruta/ Pan Blanco 1/Agua/Leche 7</p>                                  | <p>GARBANZOS CON ARROZ AL HORNO<br/>(Garbanzos, caldo de cocido, arroz, verduras, puerro, cebolla, zanahoria)</p> <p>TORTILLA CON ENSALADA 3<br/>(Huevo, Lechuga, tomate, pepino, maíz)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>                      | <p><b>MENÚ ESPECIAL</b><br/>Ensalada variada:<br/>(lechuga, queso fresco, higos secos y tomate cherry)</p> <p>Pizzas variadas, croquetas de jamón, rabas y mini hamburguesas con patatas fritas, 1, 14</p> <p>Granizado de sandía</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 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