

CEIP MARIA PACHECO – CIUDAD REAL. MENÚ COMEDOR ESCOLAR

MARZO 2024

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

				VIERNES 8 GUSO DE CORDERO (Cordero, ajo, cebolla, j. verdes, puerro, tomate, pimiento y patata) PEZ SAN PEDRO CON ENSALADA 4 (Pez San Pedro, harina, lechuga, tomate pepino, maíz y AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7
LUNES 4 LENTEJAS CON VERDURAS (Lentejas, zanahoria, puerro, patatas, pimiento, ajo, cebolla, tomate AOVE, sal) PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA (Pollo, lechuga, maíz, tomate, AOVE, sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	MARTES 5 JUDIAS VERDES CON JAMÓN (Judias verdes, ajo, jamón, AOVE) SALMÓN CON ENSALADA 4 (Salmón, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	MIÉRCOLES 6 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/Leche 7	JUEVES 7 ARROZ CON HUEVO Y TOMATE 1, 3 (Arroz, cebolla, ajo, tomate y AOVE) MERLUZA Y ENSALADA 1, 3, 4 (Merluza, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepinillos, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	VIERNES 8 CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, puerro, patata, aceite, sal, AOVE) LOMO PLANCHA Y ENSALADA (Lomo, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7
LUNES 11 ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS (Ternera, patatas, cebolla, zanahoria, judias verdes, pimiento, ajo, AOVE) TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN EN TEMPURA 3 (Huevo, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	MARTES 12 POTAJE DE JUDIAS BLANCAS (Judias, tomate, cebolla, ajo, puerro, chorizo, AOVE) FLETÁN CON ENSALADA Fruta/ Pan blanco 1, 3, 4 1/Agua/Leche (Huevo, Pan rallado, aceite)	MIÉRCOLES 13 TIBURONES CON TOMATE 1 (Pasta, cebolla, tomate y AOVE) SALMÓN CON ENSALADA 4 (Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceite, sal) 1/Agua/Leche 7 Fruta/ Pan blanco	JUEVES 14 GUISANTES CON JAMÓN (Guisantes, ajo, jamón y AOVE) ALBONDIGAS CON PATATAS FRITAS 3, 1 (Carne de ternera, patatas, huevo, harina) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	VIERNES 15 COCIDO COMPLETO 1 SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, pollo, gallina, ternera, verduras, puerro, cebolla, zanahoria) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7
LUNES 18 ARROZ CON POLLO (Arroz, pimiento, cebolla, ajo, pollo y AOVE) VARIAS DE PESCADO CON ENSALADA 1, 4 (Varitas de pescado, lechuga, maíz, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	MARTES 19 COCIDO COMPLETO 1 SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, ternera, verduras, puerro, cebolla, zanahoria) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	MIÉRCOLES 20 ESPAGUETIS CON TOMATE 1 (Pasta, cebolla, tomate, AOVE) SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA 4 (Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	JUEVES 21 VICHYSOISE (Puerro, cebolla, patata, mantequilla, AOVE) POLLO ASADO CON PATATAS PANADERAS (Pollo, patatas, especias, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	VIERNES 22 LENTEJAS CON ARROZ (Lentejas, arroz, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite, AOVE) COSTILLAS CON ENSALADA (Carne de ternera, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7
LUNES 25 MACARRONES CON TOMATE 1 (Pasta, tomate, cebolla, AOVE) LOMO PLANCHA CON ENSALADA (Lomo, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	MARTES 26 ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS (Cerdo, patatas, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo, AOVE) BACALAO CON ENSALADA 1, 3, 4 (Huevo, Pan rallado, aceite) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	MIÉRCOLES 27 CREMA DE GUISANTES (Guisantes, patata, aceite, sal, AOVE) PECHUGA DE POLLO PLANCHA Y ENSALADA (Pollo, huevo, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7	JUEVES 28 ARROZ CALDOSO CON POLLO (Arroz, pimiento, cebolla, ajo, pollo y AOVE) SALMÓN CON ENSALADA 3 (Salmón, lechuga, tomate, maíz, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	VIERNES 29 COCIDO COMPLETO 1 SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, ternera, verduras, puerro, cebolla, zanahoria) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7

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