

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

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

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		PATATAS A LA MARINERA ;14 (Patata,ajo, cebolla, tomate, anillas de calamar,mejillones,fumet, AOVE y sal) SALMÓN CON ENSALADA; 4, (salmón,tomate,lechuga,pepino,zanahoria) AOVE y sal) Fruta/ Pan integral /Agua/Leche1, 7	ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS (Arroz, zanahoria ,gisantes,magro ,AOVE) LIMANDA CON ENSALADA 1,4 (Limanda,harina,lechuga ,tomate,pepino,maíz,AOVE) Fruta/ Pan blanco /Agua/leche1, 7	SOPA DE ESTRELLITAS 1 (caldo de cocido,pasta) COCIDO COMPLETO (Garbanzos,morcillo,pollo,gallina,chorizo,puerro,zanahoria,judías v.repollo) Fruta/pan blanco/Agua/leche1,7
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
GUIZO PATATAS CON TERNERA (Ternera, patatas, cebolla, zanahoria j.verdes, pimiento, tomate, ajo y AOVE) HUEVO HERVIDO CON MAYONESA Y ENSALADA COMPLETA ; 3 (Huevo,mayonesa,lechuga tomate,pepino,caballa,AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7	POTAJE DE JUDIAS CON ARROZ (Judías, caldo de carne, tomate, cebolla, ajo, pimiento, chorizo, AOVE) MERLUZA CON ENSALADA; 1, 3, 4 (merluza,huevo, Pan rallado, aceite,lechuga,pepino, tomate,zanahoria, aceitunas y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	CREMA DE ZANAHORIA (Puerro,patata, calabacin, AOVE y Sal) LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES (Cerdo,champiñones,ajo,cebolla,harina ,caldo de carne, AOVE) Fruta/ Pan integral /Agua/Leche 1,7	SOPA DE POLLO, 1 (Fideos, pollo,zanahoria,puerro,cebolla, tomate, AOVE,) SALMÓN CON ENSALADA 4 (Salmón, lechuga, tomate,pepino, maíz, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	GUISANTES CON JAMÓN (Guisantes, ajo, jamón,AOVE). ALBÓNDIGAS CON PATAS DADO 3 1 (Carne ternera y cerdo, huevo, pan, ajo, cebolla, pimiento, tomate,patatas, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LENTEJAS CON VERDURAS; (Lentejas, caldo de carne, ajo, tomate pimiento, cebolla y AOVE) JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA. (pollo,lechuga,tomate,pepino,zanahoria,AOVE) Fruta/ Pan blanco/Agua/leche1,7	ENSALADA CAMPERA (Patata,huevo,bonito,tomate) SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA (Salmón, lechuga, tomate, pepino, maíz) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	FIDEGUA DE VERDURAS . (pasta,ajo,cebolla,tomate,judías verdes ,zanahorias,brócoli,caldo de pollo) FILETES DE CERDO EN SALSA CON PATAS PANADERAS. (cerdo,ajo,cebolla,tomate,harina) Fruta/Pan integral/Agua/leche1,7	ARROZ CON TOMATE; 1 (Arroz, cebolla ,ajo, tomate, AOVE) FLETÁN CON ENSALADA 1,3,4 (Fletán, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepino, AOVE) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	ALUBIAS ESTOFADAS (Caldo de carne,alubias,chorizo,patatas, cebolla ,pimiento, ajo, AOVE) TORTILLA CON ESPINACAS; 3 (Huevo,espinacas, sal ,AOVE) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 26
CREMA DE VERDURAS . (patatas, cebolla, zanahoria, judías v, acelgas y AOVE) BACALAO AL HORNO 4 (Bacalao,cebolla,pimiento patata,lechuga, tomate, pepino,zanahoria,aceitunas y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	GARBANZOS CON MERLUZA 4 (Garbanzos,merluza,,tomate,fumet, ajo, cebolla, pimiento) LOMO DE CERDO CON ENSALADA (lomo de cerdo,lechuga, tomate, pepino,maíz, sal y AOVE) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche,1,7	ESPAQUETI CON TOMATE (Pasta, cebolla, tomate, sal y AOVE) TORTILLA FRANCESA Y JUDIAS VERDES 3 (Huevo, judías v.ajo,jamón,AOVE y sal) Fruta/ Panintegral /Agua/Yogourt 1,7	ARROZ CON POLLO (Arroz, pollo,pimiento, cebolla, ajo, tomate, pollo, AOVE y sal) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (Salmón, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7	LENTEJAS CON VERDURAS (Lentejas, caldo de carne, zanahoria judías v., pimiento,ajo, cebolla,puerro tomate AOVE y sal) POLLO AL HORNO CON PATATA ASADA.. (Pollo, AOVE y, sal) Fruta/Pan blanco/Agua/Leche1,7
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
MACARRONES CON TOMATE.1 (Macarrones, cebolla, tomate frito, AOVE y sal.) HUEVOS ROTOS CON JAMÓN Y PIMIENTOS 3, (Huevo,jamón, pimientos,AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	ARROZ TRES DELICIAS (arroz,guisantes,zanahoria ,jamón cocido) ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA.1,3 (pollo,harina,huevo,pan rallado,lechuga,tomate,pepino,maiz) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1,7	GARBANZOS CON COLITAS DE RAPE (Garbanzo,rape,puerro,zanahoria, ajo, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, AOVE y sal) PEZ SAN PEDRO CON ENSALADA.4 (Pez Sanpedro, lechuga,tomate,pepino,zanahoria,harina,pan rallado) Fruta/ Pan integral /Agua/Leche1, 71,7		

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