

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

**NOVIEMBRE 2023**

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

		<b>MIÉRCOLES 1</b>	<b>JUEVES 2</b>	<b>VIERNES 3</b>
		COCCIDO COMPLETO; 1 SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, jamón, puerro, zanahoria, patata, sal)  Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	ARROZ CONTOMATE (Arroz, cebolla, ajo, tomate, AOVE, sal) MERLUZA Y ENSALADA; 1, 3, 4 (Merluza, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepinillos, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	CREMA DE GUISANTES (Guisantes, patata, puerro, sal, AOVE)  LOMO PLANCHA; 12. ENSALADA (Lomo, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Yogur; 7
<b>LUNES 6</b>	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS (Temera, patatas, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo, tomate, AOVE, sal) TORTILLA FRANCESA; 3 (Huevo, AOVE, sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche;7	TIBURONES CON TOMATE 1 (Pasta, cebolla, tomate, AOVE, sal)  SALMÓN 4. ENSALADA (Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	CREMA DE VERDURAS (Patatas, judías verdes, legumbres, puerro, zanahoria, calabacines, guisantes, AOVE, sal) RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRITAS (Carne de ternera, patatas, zanahoria, tomate, cebolla, vino tinto, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS (Judías, tomate, cebolla, ajo, pimiento, puerro, zanahoria, chorizo, AOVE, sal) FLETÁN ; 1,3,4. ENSALADA (Huevo, Fletán, Pan rallado, AOVE, sal, lechuga, tomate, maíz, aceitunas) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	COCCIDO COMPLETO; 1 SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, jamón, puerro, zanahoria, patata, sal)  Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7
<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
ARROZ CON POLLO (Arroz, pimiento, cebolla, ajo, zanahoria, pollo, AOVE, sal) ENSALADA MIXTA CON HUEVO DURO; 3, 4 (Huevo duro, Caballa, tomate, zanahoria rallada, escarola, AOVE, sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche;7	PURÉ DE VERDURAS (Patatas, judías verdes, legumbres, puerro, zanahoria, calabacines, guisantes, AOVE, sal) POLLO ASADO CON PATATAS PANADERAS (Pollo, patatas, cebolla, ajo, vino blanco, pimienta, orégano, tomillo, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	COCCIDO COMPLETO; 1 SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, jamón, puerro, zanahoria, patata, sal)  Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	ESPAGUETTIS CON TOMATE 1, (Pasta, cebolla, tomate, AOVE, sal)  SALMÓN A LA PLANCHA; 4. ENSALADA (Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	LENTEJAS CON ARROZ (Lentejas, arroz, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite, AOVE, sal) MAGRO DE CERDO CON PISTO (Carne de cerdo, cebolla, pimiento, tomate, calabacín, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Yogur; 7
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
MACARRONES CON TOMATE; 1 (Pasta, tomate, cebolla, AOVE, sal)  LOMO PLANCHA Y ENSALADA (Lomo, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche;7	ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS (Cerdo, patatas, cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, ajo, AOVE, sal) SALMÓN 4. ENSALADA (Salmón, tomate, lechuga, aceitunas, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	CREMA DE GUISANTES; (Guisantes, patata, puerros, sal, AOVE)  PECHUGA DE POLLO PLANCHA Y BRÓCOLI AL VAPOR (Pollo, brócoli, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Yogur; 7	ARROZ CALDOSO CON POLLO (Arroz, pimiento, cebolla, ajo, pollo, AOVE, sal)  TORTILLA FRANCESA; 3. ENSALADA (Huevo, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	COCCIDO COMPLETO; 1 SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, jamón, puerro, zanahoria, patata, sal)  Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7
<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	
LENTEJAS CON VERDURAS (Lentejas, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla, AOVE, sal) TORTILLA DE PATATA; 3. TOMATE FRITO (Huevo, patata, cebolla, calabacín, tomate, AOVE, sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche;7	TIBURONES CON CHAMPÍÑONES; 1 (Pasta, champiñones, cebolla, ajo, tomate, AOVE, sal) MERLUZA; 1,3,4. ENSALADA (Merluza, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, zanahoria rallada, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	COCCIDO COMPLETO; 1 SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, jamón, puerro, zanahoria, patata, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;7	CREMA DE VERDURAS (Patatas, judías verdes, legumbres, puerro, zanahoria, calabacines, guisantes, AOVE, sal) SALMÓN 4. ENSALADA (Salmón, tomate, lechuga, aceitunas, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche;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