

**CIP MARIA PACHECO. CIUDAD REAL. (MENÚ COMEDOR ESCOLAR)
NOVIEMBRE 2024**

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

<p>LUNES 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ MACARRONES BOLONESA: (Macarrones, carne de ternera, cebolla, ajo, tomate) 1 ▪ TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA: (Huevos, atún, AOVE, sal, lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, vinagre) 3, 4, 12 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<p>MARTES 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS: (Judías, pollo, jamón, cebolla, ajo, laurel, pimiento, pimentón, tomate, zanahoria, patata, AOVE, sal. 3, 4 ▪ FILETES DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA: (Merluza, harina, sal, AOVE, lechuga, tomate, maíz, pepino, vinagre) 1, 4, 12 ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1,7 	<p>MIÉRCOLES 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA: (Calabaza, zanahoria, cebolla, puerro, patata) ▪ MUSLOS DE POLLO AL HORNO: (Pollo, vino blanco, ajo, perejil, limón, sal, pimienta, AOVE) 12 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1,7 	<p>JUEVES 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ESTOFADO DE TERNERA: (Ternera, patatas, judías verdes, zanahoria, cebolla, coliflor, tomate, pimiento, champiñón, sal, AOVE) ▪ SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA: (Salmón, lechuga, tomate, maíz, pepino, sal, AOVE) 4 ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1,7 	<p>VIERNES 8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ SOPA DE COCIDO: (caldo de cocido, fideos) 1 ▪ COCIDO: (Garbanzos, hueso de codillo, morcillo, jamón, chorizo, pollo, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes, sal) ▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. 1,7
<p>LUNES 11</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ARROZ CON POLLO Y SETAS: (Arroz, pollo, setas, cebolla, ajo, pimiento, tomate, zanahoria, judías verdes, AOVE, sal) ▪ VERDURAS ORLY: (Coliflor, calabacín, zanahoria, harina, agua con gas, sal, AOVE) 1 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<p>MARTES 12</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ SOPA DE PESCADO Y MOLUSCOS: (Merluza, calamares, mejillones, gambas, cebolla, tomate, ajo, AOVE, sal, fideos) 1, 2, 4, 14 ▪ LOMO DE CERDO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS: (Lomo de cerdo, patatas, cebolla, pimiento, ajo, perejil, vino blanco) 12 ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1, 7 	<p>MIÉRCOLES 13</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ LENTEJAS ESTOFADAS: (Lentejas, zanahoria, cebolla, pollo, jamón, caldo de carne, pimiento, ajo, tomate, sal, AOVE) ▪ FLETAN EMPANADO CON ENSALADA: (Fletan, harina, huevo, pan rallado, lechuga, tomate, zanahoria, vinagre, AOVE, sal) 1, 3, 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<p>JUEVES 14</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ GUISANTES CON JAMÓN: (Guisantes, jamón, cebolla, ajo, sal, AOVE) ▪ TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA: (Huevo, patatas, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, sal, AOVE) 3, 12 ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1,7 	<p>VIERNES 15</p>
<p>LUNES 18</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ESPAGUETTI CON TOMATE: (Espaguetti, cebolla, tomate, sal, AOVE) ▪ PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA: (Pechuga de pollo, lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, sal, vinagre, AOVE) 12 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<p>MARTES 19</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ CREMA DE CALABACÍN: (Calabacín, cebolla, puerro, zanahoria, patata, sal, AOVE) ▪ BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA: (Boquerones, harina, lechuga, tomate, pepino, zanahoria, sal, vinagre, AOVE) 1, 4, 12 ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1, 7 	<p>MIÉRCOLES 20</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ JUDÍAS BLANCAS A LA MARINERA: (Judías, almejas, mejillones, calamares, cebolla, ajo, pimiento, tomate, pimentón, sal, AOVE) 2, 14 ▪ HAMBURGUESAS DE TERNERA CON TOMATE: (Carne de ternera, ajo, huevo, pan, pimienta, sal, lechuga, tomate, AOVE) 1, 3 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<p>JUEVES 21</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PATATAS A LA RIOJANA: (patatas, chorizo, cebolla, ajo, pimiento, pimentón, AOVE, sal.) ▪ TORTILLA CON QUESO Y ENSALADA: (Huevos, queso, sal, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE) 3, 7 ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1, 7 	<p>VIERNES 22</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ BRÓCOLI GRATINADO: (Brócoli, AOVE, harina, leche, sal, pimienta, bacon, queso) 1, 7 ▪ BACALAO EN SALSA VERDE: (Bacalao, cebolla, ajo, harina, perejil, vino blanco, guisantes, sal, AOVE) 1, 4, 12 ▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. 1, 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

**CIP MARIA PACHECO. CIUDAD REAL. (MENÚ COMEDOR ESCOLAR)
NOVIEMBRE 2024**

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>ARROZ BLANCO CON TOMATE Y BACON:</u> (Arroz, cebolla, tomate, bacon, AOVE, sal) ▪ <u>FILETES DE MERLUZA EMPANADOS CON ENSALADA:</u> (Merluza, harina, huevo, pan rallado, lechuga, tomate, zanahoria) 1, 3, 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA:</u> (Judías verdes, guisantes, coliflor, zanahoria, espárragos, ajo, sal, AOVE) ▪ <u>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS PANADERAS:</u> (Carne de ternera, ajo, huevo, pan rallado, harina, pimienta, sal, cebolla, pimiento, tomate, patatas, sal, vino blanco, AOVE) 1, 3, 12 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>LENTEJAS ESTOFADAS:</u> (Lentejas, pollo, cebolla, ajo, pimiento, tomate, pimentón, laurel, sal, AOVE) ▪ <u>TORTILLA DE ESPINACAS CON TOMATE EN RODAJAS:</u> (Huevos, espinacas, tomate, sal, AOVE) 3 ▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>FIDEUÁ:</u> (Pollo, calamares, mejillones, fideuá, cebolla, ajo, pimiento, tomate, Judías verdes, sal, AOVE) 1, 3, 14 ▪ <u>SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS:</u> (Salmón, cebolla, calabacín, pimiento, zanahoria, sal, AOVE) 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>SOPA DE COCIDO:</u> (caldo de cocido, fideos) 1 ▪ <u>COCIDO:</u> (Garbanzos, hueso de codillo, morcillo, jamón, chorizo, pollo, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes, col, sal) ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 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