

CEIP MARIA PACHECO – CIUDAD REAL. MENÚ COMEDOR ESCOLAR

OCTUBRE 2023

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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
LENTEJAS CON VERDURAS (Lentejas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite, sal) PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA (Pollo, lechuga, maíz, tomate, aceite, sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	MACARRONES CON TOMATE; 1 (Pasta, cebolla, tomate, AOVE) SALMÓN CON ENSALADA (Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	COCCIDO 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	ARROZ CON TOMATE; 1 (Arroz, cebolla, ajo, tomate, AOVE) MERLUZA Y ENSALADA; 1, 3, 4 (Merluza, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepinillos, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	CREMA DE GUISANTES (Guisantes, patata, aceite, sa, AOVE) LOMO PLANCHA Y ENSALADA (Lomo, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS (Ternera, patatas, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo, AOVE) TORTILLA FRANCESA; 3 (Huevo, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	TIBURONES CON TOMATE; 1 (Pasta, cebolla, tomate, AOVE) SALMÓN CON ENSALADA (Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	CREMA DE VERDURAS (Patatas, judías verdes, legumbres, puerro, zanahoria, calabacines, guisantes, AOVE) ALBONDIGAS CON PATATAS FRITAS; 3, 1 (Carne de ternera, patatas, huevo, harina) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS (Judías, tomate, cebolla, ajo, puerro, chorizo, AOVE) FLETÁN CON ENSALADA; 1, 3, 4 (Huevo, Pan rallado, aceite) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	COCCIDO 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/Yogurt 7
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ CON POLLO (Arroz, pimiento, cebolla, ajo, pollo y AOVE) BACALADILLAS CON ENSALADA; 1, 4 (Bacaladillas, lechuga, mai, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	SOPA DE PESCADO CON ESTRELLITAS; 1, 4 (Merluza, calamar, pasta, puerro, zanahoria, patata, AOVE) POLLO ASADO CON PATATAS PANADERAS (Pollo, patatas, cebolla, aceite, sal, pimienta, orégano, tomillo, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	COCCIDO 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	ESPAGUETTIS CON TOMATE; 1 (Pasta, cebolla, tomate, AOVE) SALMÓN A LA PLANCHA Y ENSALADA; 4 (Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	LENTEJAS CON ARROZ (Lentejas, arroz, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite, AOVE) HAMBURGUESAS Y ENSALADA (Carne de ternera, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MACARRONES CON TOMATE; 1 (Pasta, tomate, cebolla, AOVE) 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, pimiento, ajo, AOVE) FLETÁN CON ENSALADA; 1, 3, 4 (Huevo, Pan rallado, aceite) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	CREMA DE GUISANTES (Guisantes, patata, aceite, sa, AOVE) PECHUGA DE POLLO PLANCHA Y ENSALADA (Pollo, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7	ARROZ CALDOSO CON POLLO (Arroz, pimiento, cebolla, ajo, pollo y AOVE) SALMÓN CON ENSALADA (Salmón, lechuga, tomate, maíz, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	COCCIDO 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/Yogurt 7
LUNES 30	MARTES 31			
LENTEJAS CON VERDURAS (Lentejas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite, sal) SALCHICHAS DE POLLO FRESCAS CON ENSALADA (Pollo, lechuga, maíz, tomate, aceite, sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	TIBURONES CON TOMATE; 1 (Pasta, cebolla, tomate, AOVE) MERLUZA Y ENSALADA; 1, 3, 4 (Merluza, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepinillos, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/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