

CEIP MARIA PACHECO – CIUDAD REAL

MENÚ DE COMEDOR ESCOLAR

SEPTIEMBRE 2023

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

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>LENTEJAS CON VERDURAS (Lentejas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite, sal)</p> <p>PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA (Pollo, lechuga, maíz, tomate, aceite, sal)</p> <p>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE; 1 (Pasta, cebolla, tomate, AOVE)</p> <p>FLETÁN CON ENSALADA (Huevo, Pan rallado, lechuga, tomate, maíz, aceite, sal)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>COCIDO COMPLETO; 1</p> <p>SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, temera, verduras, puerro, cebolla, zanahoria)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>ARROZ CON TOMATE; 1 (Arroz, cebolla, ajo, tomate, AOVE)</p> <p>MERLUZA Y ENSALADA; 1, 3, 4 (Merluza, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepinillos, AOVE)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>CREMA DE GUSANTES; (Guisantes, patata, aceite, sa, AOVE)</p> <p>LOMO PLANCHA Y ENSALADA (Lomo, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS (Temera, patatas, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo, AOVE)</p> <p>TORTILLA FRANCESA; 3 (Huevo, sal)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>TIBURONES CON TOMATE; 1 (Pasta, cebolla, tomate, AOVE)</p> <p>BACALADILLAS CON ENSALADA; 1, 4 (Lechuga, tomate, maíz, aceite, sal)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>CREMA DE VERDURAS (Patatas, judías verdes, legumbres, puerro, zanahoria, calabacines, guisantes, AOVE)</p> <p>ALBONDIGAS CON PATATAS FRITAS; 3, 1 (Carne de temera, patatas, huevo, harina)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS (Judías blancas, tomate, cebolla, ajo, puerro, chorizo, AOVE)</p> <p>FLETÁN CON ENSALADA; 1, 3, 4 (Huevo, Pan rallado, aceite)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>COCIDO COMPLETO; 1</p> <p>SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, temera, verduras, puerro, cebolla, zanahoria)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>ARROZ CON POLLO (Arroz, pimiento, cebolla, ajo, pollo y AOVE)</p> <p>BACALADILLAS CON ENSALADA; 1, 4 (Bacaladillas, lechuga, mai, aceite, sal)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>SOPA DE PESCADO CON ESTRELLITAS; 1, 4 (Merluza, pasta, puerro, zanahoria, patata, AOVE)</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS PANADERAS (Pollo, patatas, cebolla, aceite, sal, pimienta, orégano, tomillo, AOVE)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>COCIDO COMPLETO; 1</p> <p>SOPA DE FIDEOS, GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, temera, verduras, puerro, cebolla, zanahoria)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>ESPAGUETTIS CON TOMATE; 1, (Pasta, cebolla, tomate, AOVE)</p> <p>SALMÓN A LA PLANCHA Y ENSALADA; 4, (Salmon, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</p>	<p>LENTEJAS CON ARROZ; (Lentejas, zanahoria, pimiento, cebolla, aceite, AOVE)</p> <p>Hamburguesas (Carne de temera, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE)</p> <p>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</p>

**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