

CEIP MARIA PACHECO – CIUDAD REAL. MENÚ COMEDOR ESCOLAR

SEPTIEMBRE 2024

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

| LUNES 9 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | ENSALADA CAMPERA (Patata,tomate,pimiento,bonito,aceituna) POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES REHOGADOS 12 (Pollo,vino,especias,jamón,sal, AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7 | LENTEJAS CON CHORIZO (Lentejas, pimiento, cebolla, ajo,tomate, caldo de carne,chorizo y AOVE) CALAMARES A LA ANDALUZA CON ENSALADA; 1,14 (Calamares,harina, lechucha,tomate,pepino, maiz, aceita, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7 | ESPAGUETTIS CON TOMATE , 1, (Pasta, cebolla, tomate, AOVE) SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA; 4, (Salmon, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE) Fruta/Pan blanco 1/Agua/Leche ,7 | GARBANZOS CON ARROZ AL HORNO (Garbanzos, caldo de cocido, arroz, verduras, puerro, zanahoria) TORTILLA CON YORK Y ENSALADA.3 (Huevo,Lechuga ,tomate,pepino,maíz) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7 |
| LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| ENSALADA DE PASTA (Pasta,tomate,pepino,,aceitunas,bonito,maíz,AOVE, sal) RAGUT DE TERNERA CON PATATAS. (Ternera, patatas, cebolla, zanahoria ,judías verdes,pimiento,tomate, ajo, AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7 | POTAJE DE JUDIAS BLANCAS (Judías , panceta ,pimiento, cebolla, ajo, AOVE) FLETÁN CON ENSALADA; 1, 3, 4 (Pescado,Huevo, Pan rallado,harina, AOVE) Fruta/Pan Blanco1/Agua/leche7 | ARROZ CON TOMATE ; 1 (Arroz, tomate y AOVE) SALMÓN CON ENSALADA 4 (Salmón, lechuga, tomate, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco ,1/Agua/Leche,7 | ENSALADA DE HOJAS VERDES VARIADAS ,8 (Lechugas variadas,tomate,peino,bonito,AOVE) ALBONDIGAS CON PATATAS FRITAS; 3, 1 (Carne de ternera, cerdo, huevo, harina,patas,AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7 | GUISANTES CON JAMÓN (Guisantes,ajo,jamón,AOVE) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (Lechuga,tomate,pepino,maíz) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7 |
| LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
| LENTEJAS ESTOFADAS (Lentejas, zanahoria,puerro,patatas,pimiento,ajo,cebolla,tomate AOVE, sal) TORTILLA CON ESPINACAS 3 (Huevo espinacas,AOVE,sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7 | JUDIAS VERDES CON JAMÓN (Judias verdes, ajo, jamón, AOVE) SALMÓN CON ENSALADA 4 (Salmón, lechuga, tomate,pepino, maíz, AOVE, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7 | ALCACHOFAS CRUJIENTES (Alcachofas,harina,AOVE,sal) GARBANZOS CON CARNE (Morcillo, garbanzos,chorizo, caldo de cocido, , ternera, j.verdes, zanahoria,patata) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7 | ARROZ PILAZ CON BACON (Arroz, cebolla ,ajo, tomate y AOVE) MERLUZA Y ENSALADA; 1, 3, 4 (Merluza, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepinillos, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7 | BRÓCOLI AJO ARRIERO (Brócoli, jamón,ajo,pimentón,sal, AOVE) LOMO PLANCHA CON PATATAS GAJO AL HORNO 7 (Lomo, patatas, AOVE,especias y sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7 |
| LUNES 30 | | | | |
| MACARRONES CON TOMATE GRATINADOS 7 (Cebolla,tomate,queso rallado, AOVE, sal) TORTILLA FRANCESA 3 (Huevo ,AOVE,sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7 | | | | |

LISTA DE ALÉRGICOS: 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