

**CIP MARÍA PACHECO. CIUDAD REAL. (MENÚ COMEDOR ESCOLAR)  
DICIEMBRE 2024**

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

<b>LUNES 2</b>	<b>MARTES 3</b>	<b>MIÉRCOLES 4</b>	<b>JUEVES 5</b>	<b>VIERNES 6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>MACARRONES BOLOÑESA:</b> (Macarrones, carne de ternera, cebolla, ajo, tomate, orégano, sal, AOVE) <b>1</b></li> <li>▪ <b>BACALAO AL HORNO CON VERDURAS:</b> (Bacalao, cebolla, pimiento, calabacín, zanahoria, patata)</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>CREMA DE JUDÍAS BLANCAS Y VERDURAS:</b> (Judías, cebolla, laurel, pimiento, tomate, zanahoria, patata, AOVE, sal.)</li> <li>▪ <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA:</b> (pechuga de pollo, sal, AOVE, lechuga, tomate, maíz, pepino, vinagre)</li> <li>▪ Pan integral, fruta, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>BRÓCOLI GRATINADO:</b> (Brócoli, harina, leche, queso para fundir, sal, jamón serrano, pimienta, AOVE) <b>1, 7</b></li> <li>▪ <b>SALMÓN AL HORNO CON PATATAS PANADERA:</b> (Salmón, patatas, cebolla, pimiento sal, AOVE) <b>4</b></li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche, yogur. <b>1, 7</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>SOPA DE PESCADO Y MARISCO:</b> (Calamares, mejillones, gambas, merluza, fideos, cebolla, pimiento, pimentón, tomate, sal, AOVE) <b>1, 2, 4, 14</b></li> <li>▪ <b>TORTILLA DE JAMÓN YORK:</b> (Huevos, jamón de york, sal, AOVE) <b>3</b></li> <li>▪ Pan integral, fruta, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>	
<b>LUNES 9</b>	<b>MARTES 10</b>	<b>MIÉRCOLES 11</b>	<b>JUEVES 12</b>	<b>VIERNES 13</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>ARROZ BLANCO CON TOMATE Y BACON:</b> (Arroz, cebolla, ajo, tomate natural, sal, AOVE)</li> <li>▪ <b>LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON VERDURAS:</b> (Lomo de cerdo, cebolla, ajo, perejil, zanahoria, calabacín, pimiento, patata, vino blanco, sal, AOVE) <b>12</b></li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>LENTEJAS ESTOFADAS:</b> (Lentejas, zanahoria, cebolla, pollo, jamón, caldo de carne, pimiento, ajo, tomate, sal, AOVE)</li> <li>▪ <b>BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA:</b> (Boquerones, harina, lechuga, tomate, pepino, maíz, sal, vinagre, AOVE) <b>1, 4, 12</b></li> <li>▪ Pan integral, fruta, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>CREMA DE ZANAHORIA:</b> (zanahoria, cebolla, puerro, patata, sal, AOVE)</li> <li>▪ <b>MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA:</b> (Muslos de pollo, cebolla, ajo, perejil, limón, vino blanco, lechuga, tomate, zanahoria, vinagre, AOVE, sal) <b>14</b></li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>REVUELTO DE CHAMPIÑÓN Y GULAS:</b> (Champiñón, gulas, cebolla, huevo, sal, AOVE) <b>2, 3, 4</b></li> <li>▪ <b>HALIBUT AL HORNO CON PATATAS PANADERA:</b> (Halibut, patatas, cebolla, pimiento, sal, AOVE) <b>4</b></li> <li>▪ Pan integral, fruta, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>SOPA DE COCIDO:</b> (caldo de cocido, fideos) <b>1</b></li> <li>▪ <b>COCIDO:</b> (Garbanzos, hueso de codillo, morcillo, jamón, chorizo, pollo, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes, sal)</li> <li>▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>
<b>LUNES 16</b>	<b>MARTES 17</b>	<b>MIÉRCOLES 18</b>	<b>JUEVES 19</b>	<b>VIERNES 20</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>ESPAGUETIS CON TOMATE:</b> (Espaguetis, cebolla, tomate, laurel, sal, AOVE) <b>1</b></li> <li>▪ <b>FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA:</b> (Merluza, ajo, perejil, lechuga, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas) <b>4</b></li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>ESTOFADO DE TERNERA:</b> (Ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, tomate, ajo, patata, judías verdes, sal, AOVE)</li> <li>▪ <b>TORTILLA CON QUESO Y ENSALADA:</b> (Huevos, queso, sal, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, AOVE) <b>3, 7</b></li> <li>▪ Pan integral, fruta, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>CREMA DE GUISANTES:</b> (Guisantes, cebolla, puerro, zanahoria, patata, sal, AOVE)</li> <li>▪ <b>HAMBURGUESAS DE TERNERA CON RODAJA DE TOMATE:</b> (Carne de ternera, ajo, huevo, pan, pimienta, sal, tomate, orégano, AOVE) <b>1, 3</b></li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>SOPA DE PICADILLO:</b> (Pollo, jamón, zanahoria, cebolla, fideos, sal.) <b>1</b></li> <li>▪ <b>SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS:</b> (Salmón, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento sal, AOVE) <b>4</b></li> <li>▪ Pan integral, fruta, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>POTAJE DE GARBANZOS:</b> (Garbanzos, cebolla, ajo, pimiento, pimentón, tomate, espinacas, bacalao, patatas, pan, huevos, sal, AOVE) <b>1, 3, 4</b></li> <li>▪ <b>PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA:</b> (Pechuga de pavo, lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, sal, AOVE) <b>12</b></li> <li>▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. <b>1, 7</b></li> </ul>

**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 MARÍA PACHECO. CIUDAD REAL. (MENÚ COMEDOR ESCOLAR)  
DICIEMBRE 2024**

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CONSOMÉ</li> <li>▪ TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ENSALADA DE TOMATE</li> <li>▪ CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN SERRANO</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ HERVIDO DE PATATAS Y ZANAHORIA</li> <li>▪ SEPIA A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>▪ JAMÓN DE YORK EXTRA CON ENSALADA</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ESPÁRRAGOS BLANCOS CON TOMATE EN RODAJAS</li> <li>▪ HAMBURGUESA DE POLLO CON PURÉ DE PATATA</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ JUDÍAS VERDES SALTEADAS</li> <li>▪ SALCHICHAS FRESCAS CON PURÉ DE PATATAS</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CREMA DE CALABAZA</li> <li>▪ PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ SOPA DE LLUVIA</li> <li>▪ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ARROZ SALTEADO CON SETAS Y VERDURAS</li> <li>▪ TORTILLA DE JAMÓN SERRANO</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ GUISANTES A LA FRANCESA</li> <li>▪ BACALADILLAS FRITAS</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ENSALADA DE PATATA</li> <li>▪ PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ SOPA DE ESTRELLITAS</li> <li>▪ CALAMAR A LA PLANCHA CON ENSALADA</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ACELGAS REHOGADAS</li> <li>▪ SALCHICHAS DE FRANKFURT</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PURÉ DE ZANAHORIA</li> <li>▪ DORADA A LA ESPALDA</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ENSALADA MIXTA</li> <li>▪ PANINIS DE ATÚN</li> <li>▪ Pan, fruta, agua, leche.</li> </ul>

**RECOMENDACIONES PARA LA CENA**

**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**