

CEIP MARIA PACHECO – CIUDAD REAL. MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2025

DESAYUNOS: LECHE, TOSTADAS CON ACEITE , TOMATE,JAMÓN SERRANO , MERMELADA, GALLETAS,CEREALES, YOGURES Y FRUTA.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE; 1 (Arroz, cebolla ,ajo, tomate, AOVE) TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN EN TEMPURA; 3 (Huevo, calabacín,harina,sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	LENTEJAS CON CHORIZO (Lentejas,chorizo,ajo,cebolla,tomate,pimiento ,puerro,zanahoria ,patatas,AOVE) BACALAO AL HORNO CON TOMATE 4 (bacalao,salsa de tomate,AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Yogurt 7	CREMA DE GUISANTES CON JAMÓN (Guisantes, patata,puerro, jamón,AOVE). ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA ASADA 3 1 (Carne ternera y cerdo, huevo, pan, ajo, cebolla, pimienta, tomate, lechuga, pepino,maiz AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	PURÉ DE PATATA CON SALCHICHAS DE POLLO (patata,ajo,aceite,pimentón salchichas pollo frescas) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA VARIADA. (salmón, lechuga, tomate, pepino, maíz y aceitunas) Fruta/Pan integral 1/Agua/Leche,7	SOPA DE LETRAS COCIDO COMPLETO; 1 (Morcillo,chorizo, garbanzos, caldo de cocido, pasta , gallina, pollo,repollo, puerro,judías verdes, zanahoria patatas) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	POTAJE DE JUDÍAS ARROZ (Judía, caldo de carne, tomate, cebolla, ajo, pimienta, chorizo, AOVE) LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA (Cerdo, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	CREMA DE CALABACÍN (Puerro,patata, calabacin, AOVE y Sal) MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA; 1, 3, 4 (Huevo,harina, pan rallado, aceite, pepino, tomate, aceitunas y sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	BERENJENA AL HORNO CON TOMATE Y MOZZARELLA FRESCA 7 (Berenjena,tomate,mozzarella gratinar,aceitunas) (Berenjena,tomate,queso,aceitunas negras) PECHUGA DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS (Pollo,patata,ajo,A.O.V,E,) Fruta/Pan integral 1/Agua/Leche7	LENTEJAS CON VERDURAS; (Lentejas, caldo de carne, ajo, tomate pimienta, cebolla y AOVE) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA4 (Salmón,lechuga,tomate,pepino,maíz, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS. (Ternera, patatas, cebolla, zanahoria ,judías verdes,pimiento, ajo, AOVE) BOQUERONES CON ENSALADA 4 (Boquerones, lechuga,) tomate, pepino, maíz,A.O.V,E) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	SOPA DE FIDEOS COCIDO COMPLETO; 1 (Morcillo,chorizo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, verduras, puerro y zanahoria) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	ESPAGUETI A LA BOLONESA;1, (Pasta, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín, berenjena,carne de pollo, AOVE y sal) SAN JACOBO CON ENSALADA (Jamón cocido,queso,pan rallado) 1,7 Fruta/Pan blanco/Agua 1/Leche 7	ARROZ A LA MARINERA 2,14 (Arroz, fumet ,sepia,almejas ,gambones, pimiento, cebolla, ajo, tomate, AOVE y sal) TORTILLA DE ESPÁRRAGOS 3 (Huevo, espárragos, AOVE y sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Yogourt7	LENTEJAS CON VERDURAS (Lentejas, caldo de carne, zanahoria judías v., pimiento,ajo, cebolla,puerro tomate AOVE y sal) ALITAS DE POLLO AL HORNO CON PATATA ASADA.. (Alitas pollo,patata, AOVE y, sal) 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