

**CIP MARÍA PACHECO. CIUDAD REAL. (MENÚ COMEDOR ESCOLAR)
ENERO 2025**

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

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO: (Macarrones, cebolla, tomate, orégano, sal, queso rallado, AOVE) 1, 7 ▪ TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA: (Huevos, lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, sal, vinagre, AOVE) 3, 12 ▪ Pan, fruta, agua, leche, yogur. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ LENTEJAS ESTOFADAS: (Lentejas, zanahoria, cebolla, pollo, jamón, caldo de carne, patatas, pimiento, ajo, tomate, sal, pimentón, AOVE) ▪ SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA: (Salmón, ajo, perejil, lechuga, tomate, pepino, sal, vinagre, AOVE) 4, 12 ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1,7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CREMA DE VERDURAS: (Puerro, calabacín, zanahoria, pimiento, patatas, sal, AOVE) ▪ PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS PANADERA: (Pechuga de pollo, patatas, cebolla, sal, AOVE) ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7
<ul style="list-style-type: none"> ▪ LUNES 13 ▪ ARROZ BLANCO CON TOMATE Y HUEVO COCIDO: (Arroz, cebolla, ajo, tomate natural, azúcar, huevo, sal, AOVE) 3 ▪ LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON VERDURAS: (Lomo de cerdo, cebolla, ajo, perejil, calabacín, zanahoria, pimiento, setas, sal, AOVE) ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MARTES 14 ▪ JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS: (Judías blancas, zanahoria, cebolla, pollo, jamón, caldo de carne, pimiento, pimentón, ajo, tomate, sal, AOVE) ▪ FLETÁN EMPANADO CON ENSALADA: (Fletán, harina, huevo, pan rallado, lechuga, tomate, pepino, maíz, sal, vinagre, AOVE) 1, 3, 4, 12 ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MIÉRCOLES 15 ▪ TALLARINES CON TOMATE: (Tallarines, cebolla, ajo, tomate, orégano, sal, AOVE) 1, 12 ▪ TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA: (Huevos, calabacín, lechuga, tomate, zanahoria, vinagre, AOVE, sal) 3, 12 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ JUEVES 16 ▪ JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN: (Judías verdes, jamón serrano, ajo, sal, AOVE) ▪ SALMÓN AL HORNO CON PATATAS PANADERA: (Salmón, ajo, perejil, patatas, cebolla, pimiento, sal, AOVE) 4 ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1,7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ VIERNES 17 ▪ SOPA DE COCIDO: (caldo de cocido, fideos) 1 ▪ COCIDO: (Garbanzos, hueso de codillo, morcillo, jamón, chorizo, pollo, cebolla, zanahoria, puerro, judías verdes, sal) ▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. 1,7
<ul style="list-style-type: none"> ▪ LUNES 20 ▪ LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO: (Lentejas, chorizo, ajo, zanahoria, pimiento, pimentón, cebolla, tomate, laurel, sal, AOVE) ▪ FILETES DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA: (Merluza, harina, huevo, lechuga, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas) 1, 3, 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MARTES 21 ▪ ARROZ CON VERDURAS Y GAMBAS: (Arroz, gambas, cebolla, pimiento, zanahoria, tomate, calabacín, judías verdes, sal, AOVE) 2 ▪ MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS: (Muslos de pollo, patatas, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, pimienta, AOVE) ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MIÉRCOLES 22 ▪ CREMA DE GUISANTES: (Guisantes, cebolla, puerro, zanahoria, patata, sal, AOVE) ▪ HAMBURGUESAS DE TERNERA CON RODAJA DE TOMATE: (Carne de ternera, ajo, huevo, pan, pimienta, sal, tomate, orégano, AOVE) 1, 3 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ JUEVES 23 ▪ SOPA DE PICADILLO: (Pollo, jamón, zanahoria, cebolla, fideos, sal.) 1 ▪ SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS: (Salmón, cebolla, zanahoria, calabacín, pimiento sal, AOVE) 4 ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ VIERNES 24 ▪ BRÓCOLI GRATINADO: (Brócoli, harina, leche, queso, pimienta, nuez moscada, sal, AOVE) ▪ TORTILLA DE JAMÓN YORK CON ENSALADA: (Huevos, jamón de york, lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, sal, AOVE) 12 ▪ Pan, fruta, yogur, agua, leche. 1, 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

CIP MARÍA PACHECO. CIUDAD REAL. (MENÚ COMEDOR ESCOLAR)
ENERO 2025

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>FIDEUÁ CON VERDURAS:</u> (Fideuá, puerro, ajo, zanahoria, calabacín, pimiento, tomate, guisantes, sal, AOVE) 1 ▪ <u>BACALAO EN SALSA VERDE CON VERDURAS:</u> (Bacalao, harina, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, zanahorias, pimiento, calabacín) 1, 4 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>REVUELTO DE REPOLLO:</u> (Repollo, cebolla, huevo, sal, AOVE) 3 ▪ <u>CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA:</u> (Croquetas, lechuga, tomate, pepino, zanahoria, sal, vinagre, AOVE) 1, 3, 12 ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON JAMÓN:</u> (Judías verdes, guisantes, zanahoria, alcachofas, espárragos, jamón, sal AOVE) ▪ <u>GARBANZOS GUISADOS CON POLLO Y TERNERA:</u> (Garbanzos, pollo, ternera, puerro, zanahoria, repollo, sal) ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>ARROZ TRES DELICIAS:</u> (Arroz, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, sal, AOVE) 3 ▪ <u>BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA:</u> (Boquerones, harina, lechuga, tomate, maíz, aceitunas, sal, vinagre, AOVE) 1, 4, 12 ▪ Pan integral, fruta, agua, leche. 1, 7 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>CREMA DE JUDÍAS BLANCAS Y VERDURAS:</u> (Judías, cebolla, laurel, pimiento, tomate, zanahoria, patata, AOVE, sal.) ▪ <u>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS:</u> (Carne de ternera, harina, pan, huevo, leche, vino blanco, cebolla, ajo, perejil, zanahoria, pimiento, tomate, sal, AOVE) ▪ Pan, fruta, agua, leche. 1, 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

**CIP MARÍA PACHECO. CIUDAD REAL. (MENÚ COMEDOR ESCOLAR)
ENERO 2025**

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ HERVIDO DE PATATAS Y ZANAHORIA ▪ SEPIA A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE ▪ Pan, fruta, agua, leche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ARROZ TRES DELICIAS ▪ JAMÓN DE YORK EXTRA CON ENSALADA ▪ Pan, fruta, agua, leche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ESPÁRRAGOS BLANCOS CON TOMATE EN RODAJAS ▪ HAMBURGUESA DE POLLO CON PURÉ DE PATATA ▪ Pan, fruta, agua, leche.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<ul style="list-style-type: none"> ▪ JUDÍAS VERDES SALTEADAS ▪ PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES ▪ Pan, fruta, agua, leche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CREMA DE CALABAZA ▪ SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS ▪ Pan, fruta, agua, leche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SOPA DE LLUVIA ▪ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA ▪ Pan, fruta, agua, leche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ARROZ SALTEADO CON SETAS Y VERDURAS ▪ TORTILLA DE JAMÓN SERRANO ▪ Pan, fruta, agua, leche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ GUISANTES A LA FRANCESA ▪ BACALADILLAS FRITAS ▪ Pan, fruta, agua, leche.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ENSALADA DE PATATA ▪ PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ▪ Pan, fruta, agua, leche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SOPA DE ESTRELLITAS ▪ CALAMAR A LA PLANCHA CON ENSALADA ▪ Pan, fruta, agua, leche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ACELGAS REHOGADAS ▪ DORADA A LA ESPALDA ▪ Pan, fruta, agua, leche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PURÉ DE ZANAHORIA ▪ SALCHICHAS DE FRANKFURT ▪ Pan, fruta, agua, leche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ENSALADA MIXTA ▪ PANINIS DE ATÚN ▪ Pan, fruta, agua, leche.

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)
ENERO 2025**

LUNES	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONSOMÉ ▪ TORTILLA FRANCESA ▪ Pan, fruta, agua leche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ENSALADA DE TOMATE ▪ FILETE DE CABALLA HORNO ▪ Pan, fruta, agua, leche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CREMA DE CALABACÍN ▪ PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ▪ Pan, fruta, agua, leche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ GUISANTES CON JAMÓN ▪ FILETES RUSOS CON TOMATE ▪ Pan, fruta, agua, leche 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ENSALADA MIXTA ▪ LUBINA AL HORNO ▪ Pan, fruta, agua , leche

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