

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

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

			<b>JUEVES 6</b>	<b>VIERNES 7</b>
<p><b>ESPAGUETIS A LA MARINERA;1,14</b> (Pasta, cebolla, tomate, gambas, AOVE y sal) <b>CABALLA CON ENSALADA; 4,</b> (Caballa, tomate, lechuga, pepino, zanahoria) AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>GARBANZOS CON BACALAO 4</b> (Garbanzo, bacalao, puerro, ajo, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, AOVE y sal) <b>COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA 1,7</b> (Coliflor, harina, leche, queso) 1 <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>ARROZ CON BACON</b> (Arroz, bacon, AOVE). <b>ALBÓNDIGAS CON ENSALADA 3 1</b> (Carne ternera y cerdo, huevo, pan, ajo, cebolla, pimiento, tomate, lechuga, pepino, maíz AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO</b> (Lentejas, zanahoria, pimiento, ajo, cebolla, puerro, tomate AOVE y sal) <b>ALITAS DE POLLO AL HORNO CON PATATA ASADA Y ENSALADA</b> (Alitas de pollo, patatas, lechuga, tomate, pepino, zanahoria, AOVE y, sal) <b>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>ENSALADA CAMPERA; 3</b> (huevo, patata, cebolla, tomate, AOVE) <b>MERLUZA CON ENSALADA 4,1,3</b> (Merluza, huevo, harina, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceite, sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b></p>
<b>LUNES 10</b>	<b>MARTES 11</b>	<b>MIÉRCOLES 12</b>	<b>JUEVES 13</b>	<b>VIERNES 14</b>
<p><b>GUISO PATATAS CON TERNERA</b> (Ternera, patatas, cebolla, zanahoria, verdes, pimiento, tomate, ajo y AOVE) <b>REVUELTO DE REPOLLO ; 3</b> (Huevo, repollo, ajo, AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>POTAJE DE JUDIAS</b> (Judía, caldo de carne, tomate, cebolla, ajo, pimiento, chorizo, AOVE) <b>FLETÁN CON ENSALADA; 1, 3, 4</b> (Huevo, Pan rallado, aceite, pepino, tomate, aceitunas y sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>CREMA DE CALABACÍN</b> (Puerro, patata, calabacín, AOVE y Sal) <b>LOMO DE CERDO EN SALSAS</b> (Cerdo, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, AOVE) <b>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>LENTEJAS CON ARROZ</b> (Lentejas, chorizo, ajo, cebolla, tomate, pimiento, puerro, zanahoria, judías verdes, patatas, AOVE) <b>BACALAO AL HORNO CON TOMATE 4</b> (bacalao, salsa de tomate, AOVE) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</b></p>	<p><b>TALLARINES CON TOMATE; 1,</b> (Pasta, cebolla, tomate, AOVE) <b>SALMÓN CON ENSALADA 4</b> (Salmón, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceite, sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b></p>
<b>LUNES 17</b>	<b>MARTES 18</b>	<b>MIÉRCOLES 19</b>	<b>JUEVES 20</b>	<b>VIERNES 21</b>
<p><b>PATATAS CON SEPIA 14</b> (Sepia, patatas, cebolla, tomate, pimiento, ajo, AOVE) <b>TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN EN TEMPURA; 3</b> (Huevo, sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>SOPA DE FIDEOS</b> <b>COCIDO COMPLETO; 1</b> (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, verduras, puerro, cebolla y zanahoria) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>ARROZ CON TOMATE; 1</b> (Arroz, cebolla, ajo, tomate, AOVE) <b>MERLUZA CON ENSALADA 1,3,4</b> (Merluza, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepino, AOVE) <b>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>JUDIAS VERDES CON JAMÓN</b> (Judías verdes, ajo, jamón, AOVE) <b>SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA</b> (Salmón, lechuga, aceite y sal) tomate, pepino, maíz) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>LENTEJAS CON VERDURAS;</b> (Lentejas, caldo de carne, ajo, tomate, pimiento, cebolla y AOVE) <b>PECHUGA DE POLLO Y VERDURAS SALTEADAS</b> (Pollo, zanahorias, berenjena, calabacín, sal, AOVE) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b></p>
<b>LUNES 24</b>	<b>MARTES 25</b>	<b>MIÉRCOLES 26</b>	<b>JUEVES 27</b>	<b>VIERNES 28</b>
<p><b>ESPAGUETI CON TOMATE</b> Zanahoria, cebolla, tomate, sal y AOVE <b>TORTILLA DE ESPARRAGOS 3</b> (Huevo, espárragos, AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7</b></p>	<p><b>CREMA DE ZANAHORIA</b> (Zanahoria, patatas, cebolla, puerro y AOVE) <b>MERLUZA CON ENSALADA; 1, 4</b> (harina, AOVE, lechuga, tomate, pepino y sal) <b>Fruta/ Pan blanco 1 /Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>SOPA DE FIDEOS</b> <b>COCIDO COMPLETO; 1</b> (Morcillo, chorizo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, repollo, puerro, judías verdes, zanahoria, patatas) <b>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</b></p>	<p><b>ARROZ CON POLLO</b> (Arroz, pimiento, cebolla, ajo, tomate, pollo, AOVE y sal) <b>SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA</b> (Salmón, AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7</b></p>	<p><b>JUDIAS BLANCAS</b> (Judías, caldo de carne, patata, ajo, cebolla, pimentón) <b>LOMO DE CERDO CON ENSALADA</b> (Carne, pan rallado, lechuga, tomate, pepino, sal y AOVE) <b>Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7</b></p>
<b>LUNES 31</b>				
<p><b>MACARRONES CON TOMATE.1</b> (Macarrones, cebolla, tomate frito, AOVE y sal.) <b>HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA 3,4.</b> (Huevo, bonito, mayonesa, lechuga, tomate, pepino, zanahoria rallada, maíz, AOVE y sal) <b>Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7</b></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