

CEIP MARIA PACHECO – CIUDAD REAL. MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2026

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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
CREMA DE GUISANTES (guisantes,puerro,cebolla,patata,) PECHUGA DE POLLO CON TOMATE (pollo,tomate frito,AOVE y sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	ARROZ CON COSTILLAS (Costillas,arroz,ajo,cebolla,pimiento,tomate) REVUELTO DE REPOLLO , 3 (Huevo,repollo,ajo, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche7	JUDÍAS BLANCAS (Judías, caldo de carne ,patata ajo,cebolla,pimentón) PEZ SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALADA 4,1 (Pez san pedro,ajo,perejil,pan rallado, lechuga, tomate, pepino,maíz sal y AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	PATATAS CON BACALAO 4 (patata ,bacalao,ajo ,cebolla ,tomate, pimiento, AOVE) MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ZANAHORIA 1 (cerdo,ajo,cebolla,tomate,harina,zanahoria) Fruta/pan integral 1/Agua/Leche7	MACARRONES BOLOÑESA , 1, (Pasta,carne de pollo, ajo,cebolla, tomate, AOVE) BOQUERONES CON ENSALADA 4 (Boquerones,harina, lechuga, tomate,pepino, aceitunas, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ARROZ CON PAVO Y SETAS (Arroz, cebolla ,ajo, pavo,setas) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (Salmón, lechuga,tomate,pepino,maíz, sal, AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/leche7	SOPA DE FIDEOS COCIDO COMPLETO 1 (Morcillo, garbanzos, caldo de cocido, fideos, gallina, pollo, verduras, puerro, cebolla y zanahoria) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	ENSALADILLA RUSA 3 (Patata ,huevo,zanahoria rallada,pepinillos) EMPANADILLAS DE ATÚN 1,4 (Empanadillas de atún,croquetas de pollo, lechuga, tomate,pepino, maíz, aceitunas, AOVE) Fruta/Pan integral 1/Agua/Leche7	LENTEJAS CON VERDURAS (Lentejas,caldo de carne,patatas ,zanahoria,puerro,ajo, cebolla,pimiento,tomate) BACALAO A LA ANDALUZA 1,4 (Bacalao,harina,lechuga,tomate,pepino,A OVE) Pan blanco 1 /Fruta /Agua/Leche 7	JUDÍAS VERDES CON PATATAS DADO (Judías verdes,patata ajo,pimentón , AOVE) ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA 12 (Pollo, lechuga, aguacate,l) tomate, pepino, maíz,AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES ,1 (Zanahoria,patatas, cebolla, puerro y AOVE) BOQUERONES CON ENSALADA 1, 4 (Boquerones,harina, AOVE, lechuga, tomate,pepino,maíz/Agua/Leche 7 Fruta/ Pan integral 1	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS (Judías ,caldo de carne ,ajo, cebolla,patatas,pimentón l) CHULETAS DE AGUJA EN SALSA CON ENSALADA 1 (Chuletas de cerdo ,ajo,cebolla,harina,lechuga,tomate,p epino,zanahoria,AOVE y, sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche	PATATAS CON SEPIA , 14 (Sepia, patatas, cebolla, tomate,pimiento, ajo) TORTILLA FRANCESA CON BRÓCOLI, 3 (Huevo,brócoli,AOVE, sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	TALLARINES CON GAMBAS .1,2 (Macarrones,gambas ,ajo,cebolla, tomate) MUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA 12 (Pollo,lechuga,tomate,zanahoria,maíz, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7	LENTEJAS ESTOFADAS (Lentejas,ajo,cebolla,tomate,pimien to ,puerro,zanahoria, patatas, AOVE) MERLUZA A LA RIOJANA CON ENSALADA 1,3,4 (Merluza,pimiento,tomate pimentón, harina, lechuga, tomate, aceitunas, pepino, AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA DE POLLO 1 (Caldo de pollo,pollo,jamón,fideos) HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA 3,4. (Huevo,bonito,,mayonesa,lechuga, tomate, pepino,zanahoria rallada, AOVE y sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	JUDÍAS BLANCAS (Judías ,ajo,cebolla,patata, caldo de carne, pimentón) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA 4 (salmón ,lechuga, tomate,pepino,zanahoria,AOVE) Fruta/ Pan blanco1/Agua/Leche 7	ARROZ PILAF (Arroz,caldo de carne,ajo,cebolla,AOVE). ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA 3 1 (Carne ternera y cerdo, huevo, pan, ajo, cebolla, pimiento, tomate, lechuga,pepino,maíz AOVE y sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	GUISO PATATAS CON TERNERA (Ternera, patatas, cebolla, zanahoria judías verdes, pimiento, tomate, ajo) MERLUZA LA MARINERA CON ENSALADA 4,1, (Merluza ,gambas,ajo,cebolla,harina, lechuga, tomate, pepino, maíz, AOVE , sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	GARBANZOS CON CHIPIRONES Y ARROZ (Garbanzos,chipirones,arroz, patata,zanahoria,ajo,puerro, tomate pimiento, cebolla ,AOVE) PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON COLIFLOR GRATINADA 1,7 (Coliflor ,harina,leche, queso) 1,7 Fruta/ Pan blanco1/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

CEIP MARIA PACHECO – CIUDAD REAL.
MENÚ COMEDOR ESCOLAR - CURSO 2025-2026

DIETAS ESPECIALES

Alergia a la piel del tomate : Cuando la elaboración contenga tomate el menú se realizará con el tomate pelado.

Alergia al salmón : Cuando en el menú se ofrezca salmón se cambiará por boquerones o caballa.

Intolerancia a la lactosa : Cuando la elaboración contenga leche o derivados el menú se realizará con ingredientes exentos de lactosa.