

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

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

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
GUISO PATATAS CON TERNERA (Ternera, patatas, cebolla, zanahoria j.verdes, pimiento, tomate, ajo y AOVE) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA COMPLETA ; 3 (Huevo,mayonesa,lechuga tomate, pepino,caballa,AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7	POTAJE DE JUDÍAS CON ARROZ (Judías, caldo de carne, tomate, cebolla, ajo, pimiento, chorizo, AOVE) MERLUZA CON ENSALADA; 1, 3, 4 (merluza,huevo, Pan rallado, aceite,lechuga,pepino, tomate,zanahoria, aceitunas y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	CREMA DE ZANAHORIA (Puerro,patata, calabacin, AOVE y Sal) LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES (Cerdo,champiñones,ajo,cebolla,harina ,caldo de carne, AOVE) Fruta/ Pan integral /Agua/Leche 1,7	TIBURONES CON QUESO, 1 (Pasta, tomate,cebolla, queso rallado, AOVE,) SALMÓN CON ENSALADA 4 (Salmón, lechuga, tomate,pepino, maíz, aceite, sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	GUISANTES CON JAMÓN (Guisantes, ajo, jamón,AOVE). ALBÓNDIGAS CON PATAS DADO 3 1 (Carne ternera y cerdo, huevo, pan, ajo, cebolla, pimiento, tomate,patatas, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
LENTEJAS CON VERDURAS; (Lentejas, caldo de carne, ajo, tomate pimiento, cebolla y AOVE) JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA. (pollo,lechuga,tomate,pepino,zanahoria,A OVE) Fruta/ Pan blanco/Agua/leche1,7	ENSALADA CAMPERA (Patata,huevo,bonito,tomate,aceitunas) SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA (Salmón, lechuga, tomate, pepino, maíz) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	FIDEÚA CON CALAMARES . (pasta,ajo,cebolla,tomate,calamares MAGRO DE CERDO EN SALSA CON CALABACÍN (cerdo,ajo,cebolla,tomate,harina) Fruta/Pan integral/Agua/leche1,7	ARROZ CON TOMATE; 1 (Arroz, cebolla ,ajo, tomate, AOVE) FLETÁN CON ENSALADA 1,3,4 (Fletán, Pan rallado, huevo, lechuga, tomate, aceitunas, pepino, AOVE) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	ALUBIAS ESTOFADAS (Caldo de carne,alubias,chorizo,patatas, cebolla ,pimiento, ajo, AOVE) TORTILLA CON ESPINACAS; 3 (Huevo,espinacas, sal ,AOVE) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE VERDURAS . (patatas, cebolla, zanahoria, judías v, acelgas y AOVE) BACALAO AL HORNO 4 (Bacalao,cebolla,pimiento patata,lechuga, tomate, pepino,zanahoria,aceitunas y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	SOPA DE ESTRELLITAS 1 (caldo de cocido,pasta) COCIDO COMPLETO (Garbanzos,morcillo,pollo,gallina,chorizo,puerro,zanahoria,judías v.repollo) Fruta/pan blanco/Agua/leche1,7	ESPAQUETI CON TOMATE (Pasta, cebolla, tomate, sal y AOVE) TORTILLA FRANCESA Y JUDÍAS VERDES 3 (Huevo, judías v.ajo,jamón,AOVE y sal) Fruta/ Pan integral /Agua/Yogourt 1,7	ARROZ CON POLLO (Arroz, pollo,pimiento, cebolla, ajo, tomate, pollo, AOVE y sal) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (Salmón, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7	LENTEJAS CON VERDURAS (Lentejas, caldo de carne, zanahoria judías v., pimiento,ajo, cebolla,puerro tomate AOVE y sal) ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 1 Pollo,harina AOVE lechuga,tomate,pepino,zanahoria, sal) Fruta/Pan blanco/Agua/Leche1,7
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MACARRONES CON TOMATE.1 (Macarrones, cebolla, tomate frito, AOVE y sal.) HUEVOS ROTOS CON JAMÓN Y PIMIENTOS 3, (Huevo,jamón, pimientos,AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	PATATAS A LA MARINERA ;14 (Patata,ajo, cebolla, tomate, anillas de calamar,gambas,fumet, AOVE y sal) SALMÓN CON ENSALADA; 4, (salmón,tomate,lechuga,pepino,zanahoria, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco, /Agua/Leche1, 7	GARBANZOS CON COLITAS DE RAPE (Garbanzo,rape,puerro,zanahoria, ajo, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, AOVE y sal) PEZ SAN PEDRO CON ENSALADA.4 (Pez San Pedro, lechuga,tomate,pepino,zanahoria,harina,pan rallado) Fruta/ Pan integral /Agua/Leche1, 71,7	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN (Judías verdes,ajo,jamón) ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA.1,3 (pollo,harina,huevo,pan rallado,lechuga,tomate,pepino,maíz) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1,7	ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS (Arroz, zanahoria ,guisantes,magro ,AOVE) LIMANDA CON ENSALADA 1,4 (Limanda,harina,lechuga ,tomate,pepino, maíz,AOVE) Fruta/ Pan blanco /Agua/leche1, 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