

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

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

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
TIBURONES CON QUESO 1,7 (Pasta integral, tomate, queso rallado, AOVE,) CABALLA CON ENSALADA 4 (Caballa, lechuga, tomate, pepino, maíz, uvas pasas ,AOVE, sal) Fruta/ Pan integral /Agua/Leche1, 7	POTAJE DE JUDÍAS CON ARROZ 12 (Judías, caldo de carne, arroz integral, cebolla, ajo, pimiento, AOVE) PEZ SAN PEDRO A LA ANDALUZA CON ENSALADA; 1, 3, 4 (Gallo san Pedro, harina, lechuga, pepino, tomate, zanahoria, aceitunas AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	BRÓCOLI AJO ARRIERO (,Brócoli,ajo,pimenón,AOVE y Sal) ALITAS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA. (pollo ,lechuga,tomate,pepino,maíz) Fruta/ Pan integral /Agua/Leche 1,7	GUISO PATATAS CON BACALAO 4 (Bacalao, patatas, cebolla, pimiento, tomate, ajo y AOVE) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA COMPLETA ; 3 (Huevo ,lechuga tomate, pepino, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco/Agua/Leche 1,7	GUISANTES CON JAMÓN (Guisantes, ajo, jamón, AOVE). ALBÓNDIGAS CON PATATAS 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, guisantes, zanahoria, york, AOVE) MERLUZA CON ENSALADA 1,4 (Merluza, harina, lechuga, tomate, aceitunas, pepino, AOVE) Fruta/ Pan integral /Agua/Leche1, 7	ALUBIAS ESTOFADAS 12 (Caldo de carne, alubías, chorizo, patatas, cebolla , pimiento, ajo, AOVE) TORTILLA FRANCESA Y JUDÍAS VERDES 3 (Huevo, espinacas, sal ,AOVE) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7	FIDEÚA CON CHIPIRONES Y GAMBAS 2,14 (pasta,ajo,cebolla,tomate,pimiento,c hipirones,gambas) MAGRO DE CERDO EN Salsa CON CALABACÍN (cerdo,ajo,cebolla,tomate,harina) Fruta/Pan integral/Agua/leche1,7	ENSALADA CAMPERA 3 (Patata,huevo,bonito,tomate,aceitunas) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA 4 (Salmón, lechuga, tomate, pepino, maíz) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche1, 7	LENTEJAS CON VERDURAS; (Lentejas, caldo de carne, patata, zanahoria, ajo, tomate pimiento, cebolla y AOVE) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA. (pollo,lechuga,tomate,pepino,zanahoria, AOVE) Fruta/ Pan blanco/Agua/leche1,7
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
CREMA DE ESPINACAS (patatas,puerro,espinacas, cebolla, AOVE) BACALAO AL HORNO CON TOMATE 4 (Bacalao,tomate ,lechuga, tomate, pepino,zanahoria,aceitunas,AOVE y sal) Fruta/ Pan integral /Agua/Leche1, 7	ENSALADA DE PASTA (Pasta integral,tomate,pepino,maíz, TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA 3 (Huevo, patata, lechuga,tomate,maíz,bonito,AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7	CALABACÍN RELENO AL HORNO (Calabacín ,pollo,queso mozarella) GARBANZOS CON CARNE 12 (Garbanzos,morcillo,gallina,chorizo, puerro,zanahoria,patata) Fruta/pan integral/Agua/leche1,7	ARROZ CON POLLO (Arroz integral, pollo,pimiento, cebolla, ajo, tomate, pollo, AOVE y sal) CABALLA CON ENSALADA 4 (caballa, lechuga ,tomate,pepino,manzana,maíz zanahoria,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/Leche 1,7
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
	JUDÍAS VERDES CON PATATAS DADO CASERAS (Judías verdes,patata ajo y pimentón,AOVE) RAGÚ DE TERNERA EN Salsa CON CHAMPIÑONES 1 (Ternera,champiñones,ajo,cebolla , harina,AOVE) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1,7	GARBANZOS CON COLITAS DE RAPE 4,12 (Garbanzo,rape,puerro,zanahoria, ajo, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, AOVE y sal) PEZ SAN PEDRO A LA ANDALUZA CON ENSALADA .4 (Pez San Pedro, lechuga,tomate,pepino,zanahoria,harina,pan rallado) Fruta/ Pan integral /Agua/Leche 1, 7	MACARRONES CON TOMATE.1 (Macarrones integrales, cebolla, tomate frito, AOVE y sal.) HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA COMPLETA 3, (Huevo,tomate, mayonesa,lechuga,tomate,pepino,zanahoria,maíz,aceitunas,AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco /Agua/Leche 1, 7	ARROZ CON PAVO Y VERDURAS (Arroz ,pavo ,ajo,cebolla,tomate,pimiento AOVE) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA 4 (salmón,lechuga ,tomate,pepino,maíz,AOVE) Fruta/ Pan blanco /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