

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

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

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ MELOSO CON CHIPIRONES 14 , (Arroz, chipirones, ajo, cebolla, pimiento, tomate, AOVE) CABALLA EN ACEITE CON ENSALADA; 4, (Caballa, tomate, lechuga, pepino, zanahoria, AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	POTAJE DE JUDÍAS (Judía, caldo de carne, tomate, cebolla, ajo, pimiento, chorizo, AOVE) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON RODAJA DE TOMATE (Rodaja de tomate, maíz, aceitunas AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	MACARRONES CON GAMBAS AL AJILLO 1, 14 (Pasta, gambas, ajo, pimentón, AOVE) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 3 (Huevo, lechuga, tomate, pepino, zanahoria) Fruta/pan integral/Agua/Leche 7	CREMA DE CALABAZA (Calabaza, puerro, patata, AOVE) MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA 4,1, (Merluza, harina, lechuga, tomate, pepino, maíz, AOVE , sal) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	GUISANTES CON JAMÓN (Guisantes, ajo, jamón, AOVE). FILETES RUSOS EN SALSA ENSALADA 1,3,7 (Carne de ternera y cerdo, huevo, leche, pan, lechuga, tomate, pepino) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7,
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
LENTEJAS CON CHORIZO (Lentejas, chorizo, caldo de carne, ajo, cebolla, tomate, pimiento , puerro, zanahoria, AOVE) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA 4 (Salmón, lechuga, tomate, pepino, AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Yogurt	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (Puerro, zanahoria, acelgas, patata, calabacín , AOVE) LOMO DE CERDO PLANCHA CON ENSALADA (Lomo, lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, AOVE) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	7JUDÍAS VERDES CON JAMÓN (Judías verdes, jamón, patatas, y AOVE) HUEVOS ROTOS CON PATATAS FRITAS CASERAS ; 3 (Huevo, patatas, AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	SOPA DE FIDEOS 1 (Caldo de cocido y pasta) COCIDO COMPLETO (Morcillo, chorizo, garbanzos, caldo de cocido, gallina, pollo, repollo, puerro, judías verdes, zanahoria patatas) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7	NO LECTIVO
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
ARROZ CALDOSO CON POLLO (Arroz, pollo, pimiento, cebolla, ajo, tomate, AOVE y sal) BOQUERONES CON ENSALADA 4 (Boquerones, lechuga, tomate, pepino, aceitunas, maíz, AOVE y sal) Fruta/ Pan integral /Agua/Leche 1,7	LENTEJAS CON VERDURAS (Lentejas, caldo de carne, zanahoria, judías verdes, pimiento, ajo, cebolla, puerro, tomate AOVE y sal) TORTILLA DE YORK 3, 1 CON ENSALADA (Huevo, jamón cocido, lechuga, tomate, pepino, bonito, AOVE y sal) Fruta/Pan blanco 1/Agua/Leche 7	FIDEÚA CON CALAMARES 1, 14, (pasta, calamar, ajo, cebolla, pimiento, tomate, sal y AOVE) POLLO EN PEPITORIA CON VERDURA ASADA 8 (Pollo, ajo, cebolla, pan, huevo, almejas, harina, pimiento rojo, calabacín, champiñones, AOVE) Fruta/pan integral 1/agua/leche 7	CREMA DE ESPÁRRAGOS (espárragos, puerro, cebolla, patata, picatostes) PEZ SAN PEDRO CON ENSALADA 4 (Pez san pedro, harina, lechuga, tomate, pepino, maíz) Fruta/ Pan blanco 1/Agua/Yogurt 7	JUDÍAS BLANCAS GUIADAS (Judías, patata, calabaza, ajo, cebolla, caldo de carne) LOMO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA CON ZANAHORIA BABY (Lomo de cerdo, ajo, cebolla, manzana, harina, zanahoria, sal y AOVE) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
TALLARINES CON VERDURA 1 (pasta, repollo, pimiento rojo, zanahoria) MAGRO CON TOMATE (Cerdo, tomate, cebolla, AOVE, sal) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	GARBANZOS CON SEPIA 14 (Garbanzo, sepia, puerro, ajo, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, AOVE y sal) SALMÓN HORNO CON BRÓCOLI GRATINADO 4 (Brócoli y queso de gratinar) 1 Fruta/pan blanco 1/Agua/Leche 7	PAELLA DE POLLO Y CONEJO (Arroz, pollo, conejo, ajo, pimiento, tomate) ENSALADA DE HOJAS VARIADASi (Hojas verdes variadas, tomate, pepino, bonito) Fruta/ Pan integral 1/Agua/Leche 7	PURÉ DE VERDURAS (Patata, judías verdes, puerro, zanahoria, espinacas , AOVE) MERLUZA EN SALSA VERDE CON ALMEJAS; 1, 4,14. (Merluza, almejas, harina, AOVE y sal) Fruta/ Pan blanco 1 /Agua/Leche 7	LENTEJAS ESTOFADAS (Lentejas, ajo, cebolla, zanahoria, pimiento, tomate AOVE y sal.) HUEVOS ENCAPOTADOS CON ENSALADA 1,7, 3. (Huevo, leche, harina, pan rallado, lechuga, tomate, pepino, zanahoria rallada, maíz) Pan blanco /Fruta/Agua/Leche 1,7

LISTA DE ALÉRGICOS : 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

