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

DESAYUNOS: LECHE, YOGUR,CEREALES,GALLETAS, TOSTADAS CON AOVE ECOLÓGICO Y TOMATE,TOSTADA DE MERMELADA, Y FRUTA.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	**MACARRONES A LA BOLOÑESA 1, 6,10** (Pasta integral ,carne de pollo y cerdo,tomate, AOVE) **TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 3** (Huevo,lechuga ,tomate,pepino,zanahoria,AOVE ecológico) **Fruta plátano/pan integral/Agua/Leche 7**	**POTAJE DE JUDÍAS CON ARROZ** (Judía ecológica, caldo de carne casero, arroz, cebolla, ajo, pimiento, AOVE) **JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA** (Lechuga,tomate, tomate , maíz, aceitunas ,AOVE y sal) **Fruta mandarina / Pan integral 1/Agua/Leche 7**	**BRÓCOLI AJO ARRIERO** (Brócoli ajo,pimentón,AOVE) **GALLO SAN PEDRO A LA ANDALUZA CON ENSALADA 4,1,** (Gallo san pedro,harina, lechuga, tomate, pepino, maíz,remolacha, AOVE ecológico , sal) **Fruta manzana/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7**	**GUISANTES CON JAMÓN** (Guisantes, ajo, jamón,AOVE). **FILETES RUSOS EN SALSA CON PATATA ASADA 1, 4** (Carne de cerdo y ternera,huevo,ajo,pan,caldo de carne casero) **Fruta pera / Pan blanco 1/Agua/Leche 7,**
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
JUDÍAS VERDES CON TOMATE (Judías verdes,tomate , AOVE) **PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PATATAS FRITAS CASERAS 1, 3,7** (Pollo,leche,harina,ajo,perejil,patatas, AOVE ecológico) **Fruta manzana / Pan integral 1/Agua/Leche7**	**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 plátano/ Pan blanco 1/Agua/Leche 7**	**CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA** (Puerro,zanahoria,acelgas,patata, calabacín , AOVE) **TORTILLA FRANCESA 3, 1 CON ENSALADA** (Huevo, espárragos, lechuga,tomate,pepino,bonito, AOVE ecológico y sal) **Fruta mandarina/ Pan integral 1/Agua/Leche 7**	**ARROZ CALDOSO CON POLLO** (Arroz, pollo,pimiento, cebolla, ajo, tomate, AOVE y sal) **MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA 4,6,10** (Merluza,tomate frito cebolla,lechuga,,pepino,maíz ,zanahoria rallada,.AOVE ecológico) **Fruta pera / Pan blanco 1/Agua/leche 7**	**LENTEJAS ESTOFADAS** (Lentejas,ajo,cebolla,tomate,pimiento,puerro,zanahoria,patata,AOVEy sal) **CABALLA CON ENSALADA 4** (Caballa en aceite, lechuga, tomate, queso, pasas, AOVEecológico) **Fruta plátano/pan blanco,1/Agua/Leche7**
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
FIDEÚA CON SECRETO DE CERDO Y VERDURAS 1 **SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA 4** (Salmón,lechuga,tomate,pepino,maíz,AOVE ecológico y sal) **Fruta manzana/Pan integral/Agua/Leche 7**	**JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO** (Judías ecológicas, chorizo,patata ajo,cebolla,caldo de carne) **POLLO EN PEPITORIA CON CHAMPIÑONES 4** (Pollo,ajo,cebolla,pan,huevo,harina,,champiñones,AOVE) **Fruta plátano/pan blanco1/Agua/Leche7**	**ARROZ CON TOMATE Y HUEVO FRITO 6,10** (Arroz , tomate, sal y AOVE) **ENSALADA COMPLETA** (lechuga,tomate ,bonito,maíz,zanahoria rallada,AOVE ecológico) **Fruta mandarina /pan integral 1/agua/leche 7**	**LENTEJAS CON VERDURAS** (Lentejas, caldo de carne casero, zanahoria judías verdes,pimiento,ajo, cebolla,puerro tomate AOVE y sal) **LOMO DE CERDO PLANCHA CON ENSALADA** (Lomo, lechuga, tomate,pepino, maíz, aceitunas, AOVE ecológico) **Fruta manzana /Pan blanco 1/Agua/Leche 7**	**NO LECTIVO**
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
ESPAGUETIS CON VERDURA 1 (pasta integral ecológica ,repollo,zanahoria) **MAGRO CON TOMATE 6,10** (Cerdo,tomate,cebolla,AOVE,sal) **Fruta piña en su jugo/ Pan integral 1/Agua/Leche 7**	**GARBANZOS CON SEPIA 14** (Garbanzo, sepia, puerro, ajo, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, AOVE y sal) **TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA 4** (Huevo,patatas,lechuga,tomate,pepino,AOVE y sal) **Fruta plátano /pan blanco/agua/Leche 7**	**PAELLA CON POLLO Y CONEJO** (Arroz,pollo,conejo,ajo,pimiento,tomate) **ENSALADA DE HOJAS VARIADAS** (Hojas verdes ,tomate,pepino,bonito,AOVE ecológico) **Fruta manzana / Pan integral 1/Agua/Leche 7**	**PURÉ DE VERDURAS** **(** Patata,judías verdes,puerro,zanahoria,espinacas , AOVE) **MERLUZA EN SALSA VERDE 1, 4.** (Merluza,harina, AOVE ecológico sal) **Fruta pera / Pan blanco 1 /Agua/Leche 7**	**JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS** (Judías ecológicas,caldo de carne casero ,ajo,cebolla,pimentón, AOVE) **SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA 4** (Salmón,lechuga,tomate,maíz,zanahoria,AOVE ecológico) **Fruta mandarina/pan blanco 1Agua/Leche7**
LUNES 30				
ARROZ CON CHIPIRONES 14 (Arroz,chipirones,ajo,cebolla,pimiento,tom **LOMO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA CON ZANAHORIA** (Lomo de cerdo,ajo, cebolla,manzana,harina,zanahoria, sal y AOVE) **Fruta manzana/ Pan integral 1/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