

Lunes

5 Espaguetis con Tomate
Medallón de Salmón y Calabaza
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

12 Espinacas Salteadas con Ajo
 Pasta a la Boloñesa de Pollo
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

19 Codos Napolitana
Palometa al Horno al Limón
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

26 Macarrones con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

6 Lentejas Estofadas con Verduras.
 Hamburguesa de Atún
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

13 Arroz con Tomate.
 Salmón a la Naranja.
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

20 Lentejas Castellanas
 Merluza Empanada
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

27 Alubias Blancas Campesinas.
 Bacalao con Tomate.
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

7 **Coliflor Rebozada**
 Tortilla de Patata con Cebolla.
 Tomate Aliñado con AOVE
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
 Tortilla Francesa.
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 Guisantes a la Sevillana
 Tortilla de Patata con Cebolla.
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

28 Paella de Verduras y Marisco.
 Tortilla Francesa.
 Tomate Aliñado con AOVE
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

8 Crema de Coliflor.
 Albóndigas de Pollo en Salsa.
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 Judías Verdes Rehogadas.
 Ragout de Ternera Estofada.
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

22 Crema de Verduras ECO.
 Pollo al Ajillo
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 Crema de Brócoli y Zanahoria.
Merluza al Horno en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

9 **Garbanzos Estofados con Verduras**
 Merluza a la Bilbaína.
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

16 Garbanzos Viudos.
 Albóndigas de Merluza
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Arroz a Banda.
 Caballa en Aceite
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

30 Garbanzos a la Catalana.
 Marmitako de Salmón.
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
 FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Menú Ciudad Real Mayo 2025

Triturado - - CEIP Domingo Miras

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Verduras con Magro Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	6 Triturado de Lentejas Estofadas con Merluza Triturado de Frutas Cena: Pasta + Ave + Fruta	7 Crema de Verduras con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	8 Crema de Coliflor con Pollo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	9 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Merluza Triturado de Frutas Cena: Patata + Huevo + Fruta
12 Crema de Verduras con Pollo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Huevo + Lácteo	13 Crema de Verduras con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	14 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	15 Triturado de Judías Verdes con Ternera Triturado de Frutas Cena: Patata + Pescado + Fruta	16 Triturado de Garbanzos con Merluza Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
19 Crema de Verduras con Magro Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	20 Triturado de Lentejas Estofadas con Merluza Triturado de Frutas Cena: Patata + Ave + Fruta	21 Triturado de Guisantes con Huevo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	22 Crema de Verduras con Pollo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Huevo + Fruta	23 Crema de Zanahoria con Merluza Triturado de Frutas Cena: Arroz + Carne + Fruta
26 Crema de Verduras con Magro Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	27 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Merluza Triturado de Frutas Cena: Patata + Carne + Fruta	28 Crema de Verduras con Huevo Triturado de Frutas Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	29 Crema de Brócoli y Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta	30 Triturado de Garbanzos con Merluza Yogur Cena: Patata + Huevo + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Pasta Sin Gluten con Tomate Magro de Cerdo en Salsa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	6 Estofado de Patatas con Verduras. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Fruta	7 Arroz Tres Delicias Tortilla de Patata con Cebolla. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Crema de Coliflor. Pollo Asado Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	9 Judías Blancas con Chorizo. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo
12 Espinacas Salteadas con Ajo Pasta Sin Gluten Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate. Salmón a la Naranja. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Judías Verdes Rehogadas. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Fruta	16 Garbanzos Viudos. Albóndigas de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
19 Pasta Sin Gluten Napolitana Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	20 Estofado de Patatas con Verduras. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	21 Guisantes a la Sevillana Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	22 Crema de Verduras ECO. Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	23 Arroz a Banda. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo
26 Pasta Sin Gluten con Tomate Lomo al Pepe Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	27 Alubias Blancas Campesinas. Bacalao con Tomate. Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	28 Paella de Verduras y Marisco. Tortilla Francesa. Tomate Aliñado con AOVE Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Crema de Brócoli y Zanahoria. Carcamusas Toledanas. Guisantes Rehogados. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	30 Garbanzos a la Catalana. Marmitako de Salmón. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
 FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

5 Espaguetis con Tomate
Medallón de Salmón y Calabaza
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

6 Lentejas Estofadas con Verduras.
 Hamburguesa de Atún
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

7 **Coliflor Rebozada**
 Tortilla de Patata con Cebolla.
 Tomate Aliñado con AOVE
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Jueves

8 Crema de Coliflor.
 Albóndigas de Pollo en Salsa.
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

9 **Garbanzos Estofados con Verduras**
 Merluza a la Bilbaína.
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

12 Espinacas Salteadas con Ajo
 Pasta a la Boloñesa de Pollo
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

13 Arroz con Tomate.
 Salmón a la Naranja.
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

14 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
 Tortilla Francesa.
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

15 Judías Verdes Rehogadas.
 Ragout de Ternera Estofada.
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

16 Garbanzos Viudos.
 Albóndigas de Merluza
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Codos Napolitana
Palometa al Horno al Limón
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Lentejas Castellanas
 Merluza Empanada
 Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta

21 Guisantes a la Sevillana
 Tortilla de Patata con Cebolla.
 Ensalada de Lechuga y Tomate
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

22 Crema de Verduras ECO.
 Pollo al Ajillo
 Patatas Dado
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

23 Arroz a Banda.
 Caballa en Aceite
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

26 Macarrones con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

27 Alubias Blancas Campesinas.
 Bacalao con Tomate.
 Pimientos Asados
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

28 Paella de Verduras y Marisco.
 Tortilla Francesa.
 Tomate Aliñado con AOVE
 Pan Integral y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

29 Crema de Brócoli y Zanahoria.
Merluza al Horno en Salsa Verde
Ensalada de Lechuga y Maíz
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

30 Garbanzos a la Catalana.
 Marmitako de Salmón.
 Pan y Agua
 Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
 FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Pasta Sin Huevo con Tomate Magro de Cerdo en Salsa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	6 Lentejas Estofadas con Verduras. Hamburguesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	7 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Salchichas de Pavo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	8 Crema de Coliflor. Albóndigas de Pollo en Salsa. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	9 Judías Blancas con Chorizo. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo
12 Espinacas Salteadas con Ajo Pasta Sin Huevo Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	13 Arroz con Tomate. Cinta de Lomo Adobado al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta	14 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	15 Judías Verdes Rehogadas. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Fruta	16 Garbanzos Viudos. Albóndigas de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
19 Pasta Sin Huevo Napolitana Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	20 Lentejas Castellanas Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta	21 Guisantes a la Sevillana Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	22 Crema de Verduras ECO. Pollo al Ajillo Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	23 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo
26 Pasta Sin Huevo con Tomate Lomo al Pepe Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	27 Alubias Blancas Campesinas. Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	28 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Filete de Pollo al Horno Tomate Aliñado con AOVE Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	29 Crema de Brócoli y Zanahoria. Carcamusas Toledanas. Guisantes Rehogados. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Fruta	30 Garbanzos a la Catalana. Marmitako de Salmón. Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea