

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|---|
| 2 Macarrones con Salsa de Calabaza Dados de Atún al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 3 Arroz con Tomate. Fogonero al Ajoarriero Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 4 Crema de Coliflor. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 5 Garbanzos a la Catalana Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta | 6  FESTIVO |
| 9 Coditos al Gratén Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 10 Crema de Zanahoria ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 12 Arroz Campesina. Salchichas Frescas de Pollo al Horno. Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 13 Espirales con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta |
| 16 Judías Pintas Estofadas. Salmón al Horno Marinado Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 17 Paella de Verduras. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 18 Crema de Calabacín ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo | 19 Menestra de Verduras. Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta | 20 Macarrones con Tomate Perrito Caliente Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + 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 Diciembre 2024

Triturado - - CEIP Domingo Miras

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|--|--|
| 2 Crema de Calabaza con Magro de Cerdo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Huevo + Lácteo | 3 Crema de Verduras con Merluza Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 4 Crema de Coliflor con Huevo Triturado de Frutas Cena: Patata + Ave + Fruta | 5 Triturado de Garbanzos con Pavo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 6  FESTIVO |
| 9 Crema de Verduras con Pollo Triturado de Frutas Cena: Pasta + Pescado + Lácteo | 10 Crema de Zanahoria con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Huevo + Fruta | 11 Triturado de Judías Blancas Estofadas con Huevo Triturado de Frutas Cena: Patata + Carne + Fruta | 12 Crema de Calabacín con Pollo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 13 Crema de Verduras con Merluza Triturado de Frutas Cena: Arroz + Ave + Fruta |
| 16 Triturado de Judías Pintas con Cerdo Triturado de Frutas Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 17 Crema de Verduras con Merluza Triturado de Frutas Cena: Verdura + Carne + Fruta | 18 Triturado de Lentejas Estofadas con Huevo Triturado de Frutas Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 19 Crema de Verduras con Pollo Triturado de Frutas Cena: Patata + Carne + Fruta | 20 Crema de Zanahoria con Pavo Yogur Cena: Verdura + Pescado + 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 Diciembre 2024

Sin Pescado, Leche de Vaca, Cabra ni Oveja - - CEIP Domingo Miras

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|---|--|
| 2 Pasta Salteada Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo | 3 Arroz con Tomate. Filete de Pollo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 4 Crema de Coliflor. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Verdura + Lácteo | 5 Garbanzos a la Catalana Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta | 6  FESTIVO |
| 9 Coditos con Tomate Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo | 10 Crema de Zanahoria ECO. Lacón al horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 12 Arroz Campesina. Salchichas Frescas de Pollo al Horno. Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo | 13 Patatas a la Riojana Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Legumbre + Fruta |
| 16 Judías Pintas Estofadas. Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo | 17 Paella de Verduras. Salchichas de Pavo al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 18 Lentejas con Chorizo. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Verdura + Lácteo | 19 Menestra de Verduras. Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta | 20 Macarrones con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Pasta + Legumbre + 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 |
|---|--|--|---|--|
| 2 Macarrones con Salsa de Calabaza Dados de Atún al Horno Encebollados Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 3 Arroz con Tomate. Fogonero al Ajoarriero Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 4 Crema de Coliflor. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 5 Garbanzos a la Catalana Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta | 6  FESTIVO |
| 9 Coditos al Gratén Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 10 Crema de Zanahoria ECO. Merluza Empanada Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 12 Arroz Campesina. Salchichas Frescas de Pollo al Horno. Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 13 Espirales con Tomate. Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta |
| 16 Judías Pintas Estofadas. Salmón al Horno Marinado Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 17 Paella de Verduras. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 18 Crema de Calabacín ECO. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo | 19 Menestra de Verduras. Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta | 20 Macarrones con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + 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 |
|---|--|--|--|---|
| 2 Pasta sin gluten ni Huevo con Salsa de Calabaza Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 3 Arroz con Tomate. Fogonero al Ajoarriero Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 4 Crema de Coliflor. Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 5 Garbanzos a la Catalana Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada. Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta | 6  FESTIVO |
| 9 Pasta Sin Gluten al Gratén Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 10 Crema de Zanahoria ECO. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Tortilla Francesa con Atún. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 12 Arroz Campesina. Salchichas Frescas de Pollo al Horno. Champiñón Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 13 Patatas a la Riojana Salmón en Salsa de Eneldo. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta |
| 16 Judías Pintas Estofadas. Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 17 Paella de Verduras. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 18 Estofado de Patatas con Verduras. Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo | 19 Menestra de Verduras. Filete de Pollo al Horno Patatas Dado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta | 20 Pasta Sin Gluten con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + 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 Diciembre 2024

Sin Huevo, Frutos Secos, Marisco ni Plátano - - CEIP Domingo Miras

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|---|
| 2 Pasta sin gluten ni Huevo con Salsa de Calabaza Magro de Cerdo con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 3 Arroz con Tomate. Merluza al Horno. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 4 Crema de Coliflor. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo | 5 Garbanzos a la Catalana Rotti de Pavo al Horno. Zanahoria Rehogada. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta | 6  FESTIVO |
| 9 Pasta Sin Huevo al Gratén Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 10 Crema de Zanahoria ECO. Merluza al Horno. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta | 11 Guiso de Judías Blancas con Calabaza ECO. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maiz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 12 Arroz Campesina. Salchichas Frescas de Pollo al Horno. Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo | 13 Patatas a la Riojana Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta |
| 16 Judías Pintas Estofadas. Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo | 17 Paella de Verduras. Merluza a la Bilbaína. Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta | 18 Lentejas con Chorizo. Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo | 19 Menestra de Verduras. Albóndigas de Pollo en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta | 20 Pasta Sin Huevo con Tomate Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta |

mediterránea