

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

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

mediterránea