Menú Ciudad Real Octubre 2023

Sin Carne - . - CEIP Altagracia

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Verdura + Lácteo	**3** Arroz con Tomate Bienmesabe Adobado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**4** Macarrones Gratinados Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**5** Garbanzos Estofados con Verduras Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**6** Crema de Calabacín ECO Tortilla Francesa con Queso Patatas Fritas Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Legumbre + Lácteo
9 Crema de Zanahoria ECO Arroz con Verduras Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Fruta	**10** Tallarines con Tomate Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Legumbre + Lácteo	**11** Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**12** FESTIVO	**13** FESTIVO
16 Brócoli Salteado Merluza al Horno Patatas Fritas Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Verdura + Lácteo	**17** Coditos al Gratén Bacalao a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**18** Lentejas Estofadas con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**19** Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Legumbre + Fruta	**20** Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta
23 Lentejas Estofadas con Verduras Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Huevo + Fruta	**24** Arroz a la Cubana Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**25** Macarrones con Tomate Merluza al Horno Calabacín Rehogado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**26** Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**27** Crema de Verduras ECO Tortilla Francesa con Queso Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Legumbre + Fruta
30 Sopa de Fideos Crujiente de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	**31** Espaguetis con Tomate Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta			

mediterráneo

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 Octubre 2023

Sin Gluten - . - CEIP Altagracia

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de Verduras ECO Tortilla de Patata con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	**3** Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**4** Pasta Sin Gluten al Gratén Pollo Asado Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	**5** Garbanzos Estofados con Verduras Merluza al Horno Verduras Asadas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**6** Crema de Calabacín ECO Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Fritas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo
9 Crema de Zanahoria ECO Paella Valenciana Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Ave + Fruta	**10** Pasta Sin Gluten con Tomate Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**11** Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo) Cocido Sin Cerdo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**12** FESTIVO	**13** FESTIVO
16 Brócoli Salteado Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Fritas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**17** Pasta Sin Gluten al Gratén Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**18** Crema de Calabacín ECO Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**19** Arroz con Verduras Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**20** Judías Blancas Estofadas con Verduras Caballa con Ensalada de Pimientos Asados y Aceitunas Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta
23 Estofado de Patatas con Verduras Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**24** Arroz a la Cubana Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**25** Pasta Sin Gluten Boloñesa Merluza al Horno Calabacín Rehogado Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**26** Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo) Cocido Sin Cerdo Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta	**27** Crema de Verduras ECO Filete de Pollo al Horno Zanahoria Rehogada Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Yogur ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta
30 Sopa de Picadillo (Pasta Sin Gluten) Bacalao al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	**31** Pasta Sin Gluten con Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Sin Gluten y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta			

mediterráneo

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.