# Menú Ciudad Real Enero 2024

*Basal - . - Colegios Ciudad Real*

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **8**<br>Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T<br>Caballa en Aceite 4<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada | **9**<br>Arroz Campesina<br>Pollo Asado 12<br>Zanahoria Rehogada<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada | **10**<br>Lentejas Estofadas con Verduras 1T-12<br>Tortilla Francesa 3<br>Ensalada de Lechuga y Tomate 12<br>Pan Integral y Agua 1-6<br>Fruta de Temporada | **11**<br>Menestra de Verduras Rehogada<br>Filetes Rusos con Tomate 1-6T-7T-12T<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada | **12**<br>Crema de Verduras 12<br>Merluza Empanada 1-2T-3T-4-6T-7T-14T<br>Ensalada de Lechuga y Maíz 12<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada |
| ***Kcal:*** 616 ***Lip:*** 20,74 ***Prot:*** 30,53 ***HC:*** 74,89 | ***Kcal:*** 713 ***Lip:*** 18,93 ***Prot:*** 33,22 ***HC:*** 88,03 | ***Kcal:*** 616 ***Lip:*** 27,89 ***Prot:*** 25,87 ***HC:*** 68,08 | ***Kcal:*** 596 ***Lip:*** 25,55 ***Prot:*** 14,13 ***HC:*** 58,35 | ***Kcal:***576,18 ***Lip:***25,72 ***Prot:***18,51 ***HC:***68,50 |
| ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta | **Cena**: Verdura + Huevo + Lácteo | ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta | ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo | ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta |
| **15**<br>Potaje de Garbanzos 12<br>Cinta de Lomo al Horno<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada | **16**<br>Arroz a la Cubana 3<br>Jamoncitos de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Maíz 12<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada y Yogur 7 | **17**<br>Judías Blancas Estofadas con Verduras 12<br>Boquerones a la Andaluza 2T-4-14T<br>Ensalada de Lechuga y Tomate 12<br>Pan Integral y Agua 1-6<br>Fruta de Temporada | **18**<br>Macarrones Gratinados 1-3T-6T-7-10T<br>Tortilla de Calabacín 3<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada | **19**<br>Judías Verdes Rehogadas<br>Merluza al Horno 2T-4-14T<br>Pimientos Asados<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada |
| ***Kcal:*** 600 ***Lip:*** 21,09 ***Prot:*** 40,12 ***HC:*** 64,05 | ***Kcal:*** 848 ***Lip:*** 26,17 ***Prot:*** 44,87 ***HC:*** 89,29 | ***Kcal:*** 747 ***Lip:*** 31,23 ***Prot:*** 43,30 ***HC:*** 75,47 | ***Kcal:*** 680 ***Lip:*** 23,47 ***Prot:*** 20,58 ***HC:*** 94,59 | ***Kcal:***423,95 ***Lip:***15,35 ***Prot:***27,17 ***HC:***40,35 |
| ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta | **Cena**: Verdura + Huevo + Lácteo | ***Cena:*** Pasta + Carne + Fruta | ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo | ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta |
| **22**<br>Sopa de Picadillo 1-3T-6T-10T<br>Albóndigas en Salsa 1-6-10T-12<br>Patatas Dado 12<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada | **23**<br>Lentejas Estofadas con Verduras 1T-12<br>Crujiente de Bacalao 1-2T-3T-4-6T-7T-14T<br>Ensalada de Lechuga y Tomate 12<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada | **24**<br>Espaguettis con Tomate 1-3T-6T-10T<br>Tortilla de Patata con Cebolla 3<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12<br>Pan Integral y Agua 1<br>Fruta de Temporada | **25**<br>Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12<br>Cocido Completo 12<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada | **26**<br>Paella Mixta 2-4T-12-14<br>Salmón en Salsa de Eneldo 2T-4-14T<br>Ensalada de Lechuga y Maíz 12<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada |
| ***Kcal:*** 731 ***Lip:*** 37,62 ***Prot:*** 19,25 ***HC:*** 78,20 | ***Kcal:*** 750 ***Lip:*** 30,19 ***Prot:*** 24,60 ***HC:*** 96,49 | ***Kcal:*** 629 ***Lip:*** 21,03 ***Prot:*** 16,00 ***HC:*** 92,01 | ***Kcal:*** 701 ***Lip:*** 22,37 ***Prot:*** 40,00 ***HC:*** 87,77 | ***Kcal:***731,36 ***Lip:***27,57 ***Prot:***36,06 ***HC:***87,20 |
| ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta | **Cena**: Arroz + Ave + Lácteo | ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta | ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo | ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta |
| **29**<br>Menestra de Verduras Rehogada<br>Pollo Asado 12<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada | **30**<br>Lentejas Estofadas con Verduras 1T-12<br>Tortilla de Patata con Cebolla 3<br>Ensalada de Lechuga y Tomate 12<br>Pan y Agua 1<br>Fruta de Temporada | **31**<br>Arroz Cinco Delicias 2<br>Merluza al Horno 2T-4-14T<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua 1-6<br>Fruta de Temporada y Postre Especial 1-3-6T-7-8T-12T | **1** | **2** |
| ***Kcal:*** 502 ***Lip:*** 18,56 ***Prot:*** 28,37 ***HC:*** 36,99 | ***Kcal:*** 619 ***Lip:*** 19,35 ***Prot:*** 23,55 ***HC:*** 87,79 | ***Kcal:*** 607 ***Lip:*** 23,08 ***Prot:*** 31,74 ***HC:*** 65,64 | | |
| ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta | **Cena**: Verdura + Carne + Lácteo | ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta | | |

**ALÉRGENOS**
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

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.