Menú Ciudad Real Febrero 2024

Basal - . - Colegios Ciudad Real

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	31	1 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12 Cocido Completo con Verduras 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 718 **Lip:** 21,34 **Prot:** 39,81 **HC:** 94,41 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo	2 Crema de Zanahoria 12 Salmón al Horno 2T-4-14T Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7 **Kcal:**582,65 **Lip:**21,99 **Prot:**32,07 **HC:**63,64 **Cena:** Patata + Huevo + Fruta
5 Guiso de Verduras ECO con Patatas 12 Tortilla Francesa con Atún 3-4 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 594 **Lip:** 24,06 **Prot:** 21,83 **HC:** 74,56 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta	6 Paella de Marisco 2-4T-12-14 Croquetas de Jamón 1-2T-3T-4T-5T-6T-7-8T-9T-10T-11T-13T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7 **Kcal:** 802 **Lip:** 30,22 **Prot:** 22,09 **HC:** 112,32 **Cena:** Verdura + Pescado + Fruta	7 Judías Blancas Estofadas con Verduras 12 Pollo Asado 12 Patatas Panadera Pan Integral y Agua 1-6 Fruta de Temporada **Kcal:** 771 **Lip:** 24,93 **Prot:** 41,81 **HC:** 79,20 **Cena:** Arroz + Huevo + Fruta	8 Fideuá de Verduras 1-3T-6T-10T Merluza a la Bilbaína 4-12 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 604 **Lip:** 17,66 **Prot:** 26,07 **HC:** 84,96 **Cena:** Verdura + Ave + Lácteo	9 Lentejas Estofadas con Verduras 1T-12 Rotti de Pavo al Horno 6-7-12 Zanahoria Rehogada Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:**714,21 **Lip:**25,01 **Prot:**43,67 **HC:**80,92 **Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Arroz con Tomate Escalope de Merluza 1-2T-3T-4-6T-7T-14T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan Integral y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 722 **Lip:** 25,92 **Prot:** 18,15 **HC:** 107,06 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo	15 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12 Cocido Completo con Verduras 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 742 **Lip:** 21,49 **Prot:** 40,22 **HC:** 99,96 **Cena:** Verdura + Pescado + Fruta	16 Puré de Calabacín y Zanahoria 12 Tortilla de Patata con Cebolla 3 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7 **Kcal:**596,73 **Lip:**22,27 **Prot:**16,22 **HC:**82,17 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta
19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate 1-2T-4T-7T-14T Lentejas con Chorizo 1T-12 Ensalada de Lechuga y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 812 **Lip:** 31,83 **Prot:** 27,60 **HC:** 105,00 **Cena:** Patata + Pescado + Lácteo	20 Paella de Verduras 2-4T-12T-12-14 Salmón en Salsa de Eneldo 2T-4-14T Patatas Panadera Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 701 **Lip:** 19,51 **Prot:** 33,79 **HC:** 98,55 **Cena:** Verdura + Huevo + Fruta	21 Crema de Zanahoria 12 Pollo Asado 12 Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Integral y Agua 1-6 Fruta de Temporada **Kcal:** 652 **Lip:** 24,16 **Prot:** 30,99 **HC:** 61,34 **Cena:** Arroz + Pescado + Fruta	22 Macarrones con Atún 1-3T-4-6T-10T Tortilla Francesa 3 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 687 **Lip:** 27,21 **Prot:** 25,86 **HC:** 83,73 **Cena:** Verdura + Carne + Lácteo	23 Judías Blancas Estofadas con Verduras 12 Merluza al Horno 4 Verduras Asadas Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:**545,86 **Lip:**13,90 **Prot:**31,90 **HC:**74,98 **Cena:** Arroz + Ave + Fruta
26 Menestra de Verduras Rehogada Lacón a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 456 **Lip:** 21,02 **Prot:** 23,92 **HC:** 42,01 **Cena:** Patata + Pescado + Fruta	27 Judías Pintas Estofadas 12 Caballa en Aceite 4 Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 616 **Lip:** 19,24 **Prot:** 37,15 **HC:** 74,48 **Cena:** Verdura + Ave + Lácteo	28 Papas con Choco 2T-4T-12-14 Flamenquines 1-6-7-12T Ensalada de Lechuga y Maíz 12 Pan Integral y Agua 1-6 Fruta de Temporada **Kcal:** 742 **Lip:** 32,08 **Prot:** 24,28 **HC:** 90,59 **Cena:** Verdura + Huevo + Fruta	29 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12 Cocido Completo con Verduras 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Tarta 1-3-6T-7-8T-12T **Kcal:** 730 **Lip:** 21,79 **Prot:** 39,90 **HC:** 96,16 **Cena:** Arroz + Verdura + Fruta	1

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.