

OCTUBRE

CEIP "LA PAZ"



COMEDOR

ESCOLAR



Semana 1-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS					LENTEJAS CON VERDURAS
SEGUNDOS					ATÚN CON TOMATE
GUARNICIÓN					ENSALADA
POSTRE					FRUTA DE TEMPORADA
Semana 4-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA DE CALABAZA	FABADA	ARROZ CON TOMATE	TALLARINES BOLOÑESA	GUISANTES A LA FRANCESA
SEGUNDOS	TERNERA JARDINERA	TORTILLA DE ESPINACAS	BACALAO AL HORNO	EMPERADOR CON SALSA DE AJO Y PEREJIL	MUSLOS DE POLLO AL AJILLO
GUARNICIÓN	PATATAS DADO	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 11-17	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	MARMITAKO	DÍA SIN ACTIVIDAD DOCENTE	COLIFLOR AL GRATÉN	SOPA DE FIDEOS Y VERDURAS	LENTEJAS GUIADAS
SEGUNDOS	REVUELTO DE CHAMPIÑÓN		CALAMARES A LA ROMANA	SALCHICAS DE PAVO	LENGUADO MENIER
GUARNICIÓN	ENSALADA		ENSALADA	ARROZ PILAF	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR
Semana 18-24	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	LASAÑA BOLOÑESA	JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO	PAELLA DE VERDURAS	SOPA DE POLLO CON GARBANZOS	CREMA DE ZANAHORIA
SEGUNDOS	TORTILLA FRANCESA	MERLUZA EN SALSA VERDE	ESCALOPE DE POLLO	FILETE DE TERNERA	ATÚN CON TOMATE
GUARNICIÓN	ENSALADA	VERDURAS ASADAS	ENSALADA	ENSALADA	PIMIENTOS ASADOS
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 25-31	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	LENTEJAS CASTELLANAS	ESPIRALES CON ATÚN	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	ARROZ A LA CUBANA
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATA	BACALAO AJOARRIERO	SOLOMILLO DE CERDO	SALMÓN AL VAPOR	JAMONCITOS DE PAVO ASADOS
GUARNICIÓN	ENSALADA	PATATA PANADERA	ENSALADA	PISTO	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA

ATENCIÓN: Es posible que, por causas ajenas al comedor y para mejorar el servicio que presta, en ciertos casos o momentos haya que cambiar algún menú o alguno de sus componentes.

TODOS LOS DÍAS SE SIRVE EL MENÚ CON PAN Y AGUA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

MEJES ESPECIALES Y PERSONALIZADOS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANES ALIMENTARIOS. REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.



RECOMENDACIONES DE CENAS

SI COMES

GRUPO DE ALIMENTO PRESENTE EN LA COMIDA

RECOMENDACIÓN DE CENA SEGÚN EL GRUPO DE ALIMENTO UTILIZADO EN LA COMIDA

 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE

 VERDURA

 CARNE

 PESCADO

 HUEVO

 FRUTA

 POSTRE LÁCTEO

 VERDURA

 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE

 PESCADO O HUEVO 

 CARNE O HUEVO 

 PESCADO O CARNE 

 POSTRE LÁCTEO

 FRUTA

CENA



