

OCTUBRE

CEIP "LA PAZ"



COMEDOR

ESCOLAR



Semana 1-4					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS		JUDIAS VERDES	LENTEJAS A LA JARDINERA	SOPA DE COCIDO	ARROZ A LA CUBANA 
SEGUNDOS		BACALAO EN PAPILLOTE 	POLLO CON TOMATE 	LOMO DE CERDO EN SALSA	SALMÓN AL LIMÓN 
GUARNICIÓN		VERDURAS ASADAS	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA 	ENSALADA 
POSTRE		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 7-11					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	MACARRONES AURORA 	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABACÍN	JUDIAS VERDES CON PATATAS	POTAJE DE GARBANZOS CON ARROZ
SEGUNDOS	SALCHICHAS AL HORNO	GALLINETA AL HORNO 	ROTTI DE PAVO 	BONITO CON TOMATE 	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	PIMIENTOS ASADOS	ENSALADA	PATATAS AL HORNO	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 14-18					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CREMA VICHY DE ZANAHORIA	LENTEJAS CASTELLANAS CON ARROZ	PATATAS RIOJANA	FABADA ASTURIANA	ESPAGUETTIS CON TOMATE 
SEGUNDOS	REVUELTO DE BONITO 	SALCHICHAS AL VINO	CABALLA AL HORNO CON PIMIENTOS	ALITAS DE POLLO ASADAS	MERLUZA EN SALSA VERDE 
GUARNICIÓN	ENSALADA 	PISTO CON CALABACÍN	ENSALADA 	ENSALADA	ENSALADA 
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 21-25					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	GUISANTES CON JAMÓN	FUSILLI CON TOMATE 	SOPA DE COCIDO 	ARROZ AL HORNO	LENTEJAS JARDINERA
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATA 	GALLO AL LIMÓN	ESCALOPÍN DE POLLO 	CHULETA DE SAJONIA	ATÚN CON TOMATE 
GUARNICIÓN	ENSALADA 	ENSALADA 	TOMATE ALIÑADO 	ENSALADA	PATATA ASADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 28-31					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	ARROZ CON TOMATE	GARBANZOS CON MAGRO 	MACARRONES GRATINADO 	CREMA DE CALABAZA	
SEGUNDOS	TORTILLA DE ESPINACAS 	CROQUETAS DE BACALAO 	HALIBUT EN PAPILLOTE 	SALCHICHAS AL VINO	
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA 	ENSALADA 	ENSALADA	
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	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, UN DÍA A LA SEMANA SE SIRVE PAN INTEGRAL

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

MEÚES 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.

ALÉRGICOS

ALTRAMUZ 	MARISCOS 	GLUTEN 	SÉSAMO 
APIO 	MOLUSCOS 	HUEVOS 	SOJA 
CACAHUETES 	MOSTAZA 	LÁCTEOS 	SULFITOS 
FRUTOS SECOS 	PESCADOS 		

RECOMENDACIONES DE CENAS

SI COMES

GRUPO DE ALIMENTO PRESENTE EN LA COMIDA	RECOMENDACIÓN DE CENA SEGÚN EL GRUPO DE ALIMENTO UTILIZADO EN LA COMIDA
<p> PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE</p> <p> VERDURA</p> <p> CARNE</p> <p> PESCADO</p> <p> HUEVO</p> <p> FRUTA</p> <p> POSTRE LÁCTEO</p>	<p> VERDURA</p> <p> PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE</p> <p> PESCADO O HUEVO </p> <p> CARNE O HUEVO </p> <p> PESCADO O CARNE </p> <p> POSTRE LÁCTEO</p> <p> FRUTA</p>

CENA

