

OCTUBRE

CEIP "LA PAZ"



Semana 1-2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS				MACARRONES GRATINADOS	MENESTRA DE VERDURAS
SEGUNDOS				GALLINETA AL AJO PEREJILLO	LOMO DE CERDO AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS
GUARNICIÓN				ENSALADA	VERDURAS ASADAS
POSTRE				FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 5-9	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	ESPAGUETIS BOLOÑESA	JUDÍAS CANELA ESTOFADA	CREMA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA	GUISANTES SALTEADOS	PATATAS A LA MARINERA
SEGUNDOS	SALCHICHAS AL HORNO	HUEVOS FITOS CON PISTO	HALIBUT AL HORNO	MAGRO DE PAVO CON TOMATE	MERLUZA AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	VERDURAS ASADAS	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR
Semana 12-16	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS		ARROZ CON TOMATE	FIDEUA MIXTA	GRABANZOS CON CHORIZO	HERVIDO DE VERDURAS
SEGUNDOS		PECHUGAS A LA PLANCHA	HAMBURGUESA A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	SALMÓN A LA PLANCHA
GUARNICIÓN		ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
POSTRE		FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 18-23	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	SWOPA DE PICADILLO	JUDÍAS CANELA ESTOFADA	ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL	CREMA DE VERDURAS	POTAJE CON CALABAZA
SEGUNDOS	LOMO DE SAJONIA	EMPERADOR AL HORNO	TORTILLA DE QUESO	LASAÑA A LA BOLOÑESA	HALIBUT AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	VERDURAS ASADAS	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Semana 25-31	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMEROS	CARACOLAS NAPOLES	LENTEJAS CON VERDURAS	COLIFLOR GRATINADA	ARROZ CON TOMATE	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATAS	FOGONERO AL HORNO	CAALDERETA DE MAGRO CON VERDURAS	SALCHICHAS AL VINO BLANCO CON PIMIENTOS	ATÚN ENCEBOLLADO AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	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, 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 INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. 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

 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

