

Lunes

3 Lentejas Estofadas con Verduras.
Salmón al Horno.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Huevo + Fruta

10 Macarrones Boloñesa
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Judías Pintas Estofadas.
Pollo Asado
Champiñón al Ajillo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Martes

4 Crema de Calabaza ECO.
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

11 Arroz Murciano
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

18 Crema de Zanahoria ECO.
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

Miércoles

5 **Coditos con Tomate**
Merluza al Horno
Patatas Panadera.
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Ragout de Ternera Estofada.
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

19 Espaguetis con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

Jueves

6 Judías Pintas Estofadas.
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

13 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 Lentejas Estofadas con Verduras.
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Viernes

7 **Arroz con Verduras: Cebolla, Pimiento, Champiñón, Calabacín**
Tortilla Francesa.
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

14 Judías Verdes Rehogadas.
Palometa a la Riojana.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate.
Salchichas de Pavo al Horno
Patatas Chips
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Lentejas Estofadas con Verduras. Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	4 Crema de Calabaza ECO. Croquetas de Pollo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	5 Coditos al Gratén Merluza al Horno Patatas Panadera. Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Judías Pintas Estofadas. Salchichas de Pavo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	7 Paella de Verduras y Marisco Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
10 Macarrones Boloñesa Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	11 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Tortilla Francesa con Queso. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	12 Judías Blancas Estofadas con Verduras. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	13 Sopa de Fideos Cocido Sin Cerdo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	14 Judías Verdes Rehogadas. Palometa a la Riojana. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta
17 Judías Pintas Estofadas. Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	18 Crema de Zanahoria ECO. Medallón de Bacalao Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	19 Espaguetis con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Lentejas Estofadas con Verduras. Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate. Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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.

Menú Cocina Central Junio 2024

Sin Legumbre, Mostaza, Frutos Secos ni Pimentón - CEIP Emilio Calatayud

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón Salmón al Horno. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Huevo + Fruta	4 Crema de Calabaza ECO. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	5 Coditos al Gratén Merluza al Horno Patatas Panadera. Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Crema de Verduras ECO. Salchichas de Pavo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	7 Paella de Verduras y Marisco Tortilla Francesa. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Cena: Verdura + Ave + Fruta
10 Macarrones Boloñesa Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	11 Arroz Murciano Tortilla Francesa con Queso. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	12 Crema de Verduras ECO. Ragout de Ternera Estofada. Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	13 Sopa de Fideos Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	14 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón Palometa a la Riojana. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta
17 Estofado de Patatas con Verduras sin Pimentón Pollo Asado Champiñón al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	18 Crema de Zanahoria ECO. Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Fruta	19 Espaguetis con Tomate Tortilla de Patata con Cebolla. Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	20 Crema de Verduras ECO. Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21 Arroz con Tomate. Salchichas de Pavo al Horno Patatas Chips Pan y Agua Fruta de Temporada y Postre Especial Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

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.