# Menú Ciudad Real_in situ - Septiembre

*Sin Cerdo - . - CEIP Jorge Manrique*

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 7 | 8<br>Arroz con Salsa de Tomate<br><br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Piña en su Jugo | 9<br>Judías Verdes Rehogadas<br><br>Garbanzos a la Catalana<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL | 10<br>Macarrones Integrales a la Carbonara con York<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera | 11<br>Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Filete de Pollo al Horno<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Yogur<br>PLATO ECO |
| 14<br>Lentejas Guisadas "de la Abuela"<br>Tortilla de Patata con Cebolla Casera<br>Tomate Aliñado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 15<br>Crema de Zanahoria ECO<br>Pollo al Ajillo<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO | 16<br>Espaguetis Integrales al Ajillo<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 17<br>Sopa de la Huerta<br>Alubias Suaves<br><br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL | 18<br>Arroz con Salsa de Tomate<br>Pescadito (merluza) Enharinado<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Yogur |
| 21<br>Macarrones Integrales con Salsa al Pepe<br><br>Huevos Rellenos de Atún<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 22<br>Crema de Verduras ECO<br><br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO | 23<br>Guisantes Rehogados<br><br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 24<br>Arroz Meloso con Verduritas<br><br>Palometa con Tomate<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera | 25<br>Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria<br><br>Garbanzos Crujientes al Horno<br><br>Pan y Agua<br>Yogur<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL |
| 28<br>Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Filete de Pollo al Horno<br>Patatas Dado en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO | 29<br>Fideuá de Verduras<br><br>Abadejo a la Provenzal<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada | 30<br>Lentejas Castellanas<br><br>Tortilla de Patata con Cebolla Casera<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | | |

mediterráneo

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 Ciudad Real_in situ - Septiembre

*Sin Pescado(Sí atún,caballa),Leg(Sí J.B,JV,Soja),Pollo,Cacah,Fruta* - . - CEIP*

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 7 | 8<br>Arroz con Salsa de Tomate<br><br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Piña en su Jugo | 9<br>Judías Verdes Rehogadas<br><br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Tomate Aliñado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida | 10<br>Macarrones Integrales a la Carbonara con York<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida | 11<br>Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Lomo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Yogur<br><br>PLATO ECO |
| 14<br>Judías Verdes con Tomate<br>Tortilla de Patata con Cebolla Casera<br>Tomate Aliñado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida | 15<br>Crema de Zanahoria ECO<br>Magro de Cerdo con Tomate<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida<br><br>PLATO ECO | 16<br>Espaguetis Integrales al Ajillo<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida | 17<br>Sopa de la Huerta<br>Alubias Suaves<br><br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida<br><br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL | 18<br>Arroz con Salsa de Tomate<br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Yogur |
| 21<br>Macarrones Integrales con Salsa al Pepe<br><br>Huevos Rellenos de Atún<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida | 22<br>Crema de Verduras ECO<br><br>Cinta de Lomo Fresca al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida<br><br>PLATO ECO | 23<br>Judías Verdes Salteados con Jamón<br><br>Tortilla Francesa con Queso<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida | 24<br>Arroz Meloso con Verduritas<br><br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida | 25<br>Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria<br><br>Judías Blancas Estofadas con Verduras<br><br>Pan y Agua<br>Yogur<br><br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL |
| 28<br>Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Tortilla Francesa<br>Patatas Dado en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida<br><br>PLATO ECO | 29<br>Fideuá de Verduras<br><br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida | 30<br>Puré de Guisantes y Zanahoria<br><br>Tortilla de Patata con Cebolla Casera<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada Permitida | | |

mediterráneo

NO PUEDE COMER KIWI NI MELÓN
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 Ciudad Real_in situ - Septiembre

*Sin Huevo ni Frutos Secos - . - CEIP Jorge Manrique*

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 7 | 8<br>Arroz con Salsa de Tomate<br><br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Piña en su Jugo | 9<br>Judías Verdes Rehogadas<br><br>Garbanzos a la Catalana<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL | 10<br>Macarrones a la Carbonara con York (Sin huevo)<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera | 11<br>Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Lomo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Yogur<br>PLATO ECO |
| 14<br>Lentejas Guisadas "de la Abuela"<br>Jamoncitos de Pollo al Horno<br>Tomate Aliñado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 15<br>Crema de Zanahoria ECO<br>Magro de Cerdo con Tomate<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO | 16<br>Espaguettis al Ajillo (Sin huevo)<br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 17<br>Sopa de la Huerta (Sin huevo)<br>Alubias Suaves<br><br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL | 18<br>Arroz con Salsa de Tomate<br>Pescadito (merluza) Enharinado<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Yogur |
| 21<br>Macarrones con salsa al Pepe (Sin Huevo)<br><br>Lomo al Ajillo<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 22<br>Crema de Verduras ECO<br><br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO | 23<br>Guisantes Salteados con Jamón<br><br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 24<br>Arroz Meloso con Verduritas<br><br>Palometa con Tomate<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera | 25<br>Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria<br><br>Garbanzos Crujientes al Horno<br><br>Pan y Agua<br>Yogur<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL |
| 28<br>Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Albóndigas Mixtas en Salsa<br>Patatas Dado en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO | 29<br>Fideuá de Verduras (Pasta sin huevo)<br><br>Abadejo a la Provenzal<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada | 30<br>Lentejas Castellanas<br><br>Filete de Pollo al Horno<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | | |

mediterráneo

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 Ciudad Real_in situ - Septiembre

*Sin Lactosa - . - CEIP Jorge Manrique*

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 7 | 8<br>Arroz con Salsa de Tomate<br><br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Piña en su Jugo | 9<br>Judías Verdes Rehogadas<br><br>Garbanzos a la Catalana<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL | 10<br>Macarrones Integrales con Tomate<br><br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera | 11<br>Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Lomo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO |
| 14<br>Lentejas Guisadas "de la Abuela"<br>Tortilla de Patata con Cebolla Casera<br>Tomate Aliñado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 15<br>Crema de Zanahoria ECO<br>Magro de Cerdo con Tomate<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO | 16<br>Espaguetis Integrales al Ajillo<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 17<br>Sopa de la Huerta<br>Alubias Suaves<br><br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL | 18<br>Arroz con Salsa de Tomate<br>Pescadito (merluza) Enharinado<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada |
| 21<br>Macarrones Integrales con Tomate<br><br>Huevos Rellenos de Atún<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 22<br>Crema de Verduras ECO<br><br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO | 23<br>Guisantes Salteados con Jamón<br><br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | 24<br>Arroz Meloso con Verduritas<br><br>Palometa con Tomate<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera | 25<br>Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria<br><br>Garbanzos Crujientes al Horno<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL |
| 28<br>Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Albóndigas Mixtas en Salsa<br>Patatas Dado en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada<br>PLATO ECO | 29<br>Fideuá de Verduras<br><br>Abadejo a la Provenzal<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada | 30<br>Lentejas Castellanas<br><br>Tortilla de Patata con Cebolla Casera<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada | | |

mediterráneo

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 Ciudad Real_in situ - Septiembre

*Sin Leche Líquida ni Plátano - . - CEIP Jorge Manrique*

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 7 | 8<br>Arroz con Salsa de Tomate<br><br>Caballa en Aceite<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Piña en su Jugo | 9<br>Judías Verdes Rehogadas<br><br>Garbanzos a la Catalana<br><br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada (Sin Plátano)<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL | 10<br>Macarrones Integrales a la Carbonara con York<br>Tortilla Francesa<br>Ensalada de Lechuga y Tomate<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera (Sin Plátano) | 11<br>Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Lomo al Ajillo<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Yogur<br>PLATO ECO |
| 14<br>Lentejas Guisadas "de la Abuela"<br>Tortilla de Patata con Cebolla Casera<br>Tomate Aliñado<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada (Sin Plátano) | 15<br>Crema de Zanahoria ECO<br>Magro de Cerdo con Tomate<br>Pimientos Asados<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada (Sin Plátano)<br>PLATO ECO | 16<br>Espaguetis Integrales al Ajillo<br>Tortilla Francesa con Atún<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada (Sin Plátano) | 17<br>Sopa de la Huerta<br>Alubias Suaves<br><br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera (Sin Plátano)<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL | 18<br>Arroz con Salsa de Tomate<br>Pescadito (merluza) Enharinado<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan y Agua<br>Yogur |
| 21<br>Macarrones Integrales con Salsa al Pepe<br><br>Huevos Rellenos de Atún<br>Ensalada de Lechuga y Zanahoria<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada (Sin Plátano) | 22<br>Crema de Verduras ECO<br><br>Merluza a la Andaluza<br>Ensalada de Lechuga y Cebolla<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada (Sin Plátano)<br>PLATO ECO | 23<br>Guisantes Salteados con Jamón<br><br>Pollo Asado<br>Patatas Panadera<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada (Sin Plátano) | 24<br>Arroz Meloso con Verduritas<br><br>Palometa con Tomate<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Macedonia de Fruta Casera (Sin Plátano) | 25<br>Guiso de Coliflor, Patata y Zanahoria<br><br>Garbanzos Crujientes al Horno<br><br>Pan y Agua<br>Yogur<br>DÍA PROTEÍNA VEGETAL |
| 28<br>Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO)<br>Albóndigas Mixtas en Salsa<br>Patatas Dado en Guiso<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada (Sin Plátano)<br>PLATO ECO | 29<br>Fideuá de Verduras<br><br>Abadejo a la Provenzal<br>Ensalada de Lechuga y Maíz<br>Pan Integral y Agua<br>Fruta de Temporada (Sin Plátano) | 30<br>Lentejas Castellanas<br><br>Tortilla de Patata con Cebolla Casera<br>Ensalada de Lechuga<br>Pan y Agua<br>Fruta de Temporada (Sin Plátano) | | |

mediterráneo

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.