Menú Ciudad Real in situ_Octubre 2026

Basal - . - Colegios Ciudad Real

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Tiras, Cebolla Croquetas de Bacalao Harina, Leche, Bacalao,cebolla, Pan Rallado, Aceite Girasol Tomate Aliñado con AOVE Tomate Ensalada Cc, Aceite Oliva, Vinagre Pan Integral y Agua Barra 240g Int Macedonia de Fruta Casera Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 687 **Lip:** 21,91 **Prot:** 11,21 **HC:** 114,56 **Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo	2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Patata Cocida Dado, Judia Verde Plana, Zanahoria, Tomate Triturado Alubias Suaves Alubia Blanca, Patata Nueva, Tomate Triturado, Zanahoria Dado Eco Pan y Agua Pan Yogur Yogurt Natural **Kcal:** 526 **Lip:** 14,18 **Prot:** 23,52 **HC:** 77,19 **Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
5 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Nueva, Cebolla Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido) Arroz Vaporizado, Salchicha Frankfurt Pavo Halal S/glu S/lac, Tomate Frito, Huevo Cocido Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cc, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 783 **Lip:** 30,78 **Prot:** 23,83 **HC:** 105,91 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta	6 Macarrones Integrales con salsa al Pepe Macarron Integral, Champiñon Laminado, Nata 18%, Aceite Oliva Pollo al Ajillo Pollo Ragut, Aceite Oliva, Sal Yodada, Ajo Extra Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Cc, Cebolla, Aceite Oliva, Vinagre Pan Integral y Agua Barra 240g Int Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 622 **Lip:** 18,46 **Prot:** 37,92 **HC:** 75,06 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo	7 Sopa de Cocido Fideos Nº2, Tocino Iberico, Codillo Jamon (Huesos), Zanahoria Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Ragut, Patata Nueva, Ternera Falda S/h Limpia Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 628 **Lip:** 15,99 **Prot:** 33,38 **HC:** 91,36 **Cena:** Verdura + Huevo + Fruta	8 Patatas a la Riojana Patata Nueva, Chorizo Casero, Cebolla, Pimiento Lamuyo Rojo Merluza a la Marinera Merluza Filete, Tomate Triturado, Cebolla, Pimiento Rojo Tiras Tomate Aliñado con AOVE Tomate Ensalada Cc, Aceite Oliva, Vinagre Pan Integral y Agua Barra 240g Int Macedonia de Fruta Casera Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 630 **Lip:** 22,77 **Prot:** 31,46 **HC:** 77,72 **Cena:** Verdura + Ave + Lácteo	9 Crema de Calabacín y Puerro Calabacin Dado Eco, Patata Nueva, Puerro, Cebolla Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Lenteja Pardina, Arroz Vaporizado, Puerro, Cebolla Pan y Agua Pan Yogur Yogurt Natural **Kcal:** 599 **Lip:** 15,90 **Prot:** 25,67 **HC:** 88,03 **Cena:** Arroz + Pescado + Fruta
12 FESTIVO	13 Coliflor a la Gallega Coliflor, Harina Fina Maiz, Aceite Oliva, Ajo Extra Ragout de Ternera con Verduras Ternera Ragut, Patata Nueva, Tomate Triturado, Cebolla (Patatas en Guiso) Pan Integral y Agua Barra 240g Int Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 553 **Lip:** 22,00 **Prot:** 33,19 **HC:** 55,23 **Cena:** Verdura + Pescado + Fruta	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Alubia Blanca, Calabaza, Patata Nueva, Tomate Triturado Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg Cc, Tomate Ensalada Cc, Aceite Oliva, Sal Yodada Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 581 **Lip:** 19,83 **Prot:** 26,28 **HC:** 77,78 **Cena:** Arroz + Carne + Fruta	15 Arroz con Calamares Arroz Vaporizado, Calamar Anillas, Tomate Triturado, Cebolla Palometa con Tomate Palometa Filete S/p, Tomate Triturado, Cebolla, Aceite Oliva Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Cc, Aceite Oliva, Vinagre, Sal Yodada Pan Integral y Agua Barra 240g Int Macedonia de Fruta Casera Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 622 **Lip:** 15,31 **Prot:** 32,05 **HC:** 93,98 **Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo	16 Sopa de la Huerta Fideos Nº2, Zanahoria Dado Eco, Puerro, Cebolla Dado_mias Garbanzos Crujientes al Horno Garbanzo Cocido, Tomate Triturado, Maiz Dulce, Cebolla Pan y Agua Pan Yogur Yogurt Natural **Kcal:** 409 **Lip:** 17,39 **Prot:** 13,33 **HC:** 47,79 **Cena:** Patata + Pescado + Fruta
19 Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Nueva, Cebolla, Tomate Triturado Tortilla de Patata con Cebolla. Tortilla Patata/cebolla Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cc, Maiz Dulce, Aceite Oliva, Vinagre Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 744 **Lip:** 26,77 **Prot:** 27,76 **HC:** 98,31 **Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo	20 Macarrones Integrales al Ajillo Macarron Integral, Aceite Oliva, Ajo Pelado, Sal Yodada Caballa en Aceite Caballa Filete Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Cc, Cebolla, Aceite Oliva, Vinagre Pan Integral y Agua Barra 240g Int Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 620 **Lip:** 19,40 **Prot:** 36,51 **HC:** 73,72 **Cena:** Verdura + Carne + Fruta	21 Sopa de Cocido Fideos Nº2, Tocino Iberico, Codillo Jamon (Huesos), Zanahoria Cocido Completo Garbanzo Pedrosillano, Pollo Ragut, Patata Nueva, Ternera Falda S/h Limpia Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 628 **Lip:** 15,99 **Prot:** 33,38 **HC:** 91,36 **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo	22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Patata Cocida Dado, Judia Verde Plana, Zanahoria, Tomate Triturado Escalope de Merluza Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cc, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre Pan Integral y Agua Barra 240g Int Macedonia de Fruta Casera Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 536 **Lip:** 16,52 **Prot:** 16,72 **HC:** 80,95 **Cena:** Pasta + Ave + Fruta	23 Arroz Pizzero Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Cebolla, Aceite Oliva Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Garbanzo Pedrosillano, Espinacas Porcion, Patata Nueva, Tomate Triturado Pan y Agua Pan Yogur Yogurt Natural **Kcal:** 722 **Lip:** 19,24 **Prot:** 26,93 **HC:** 115,75 **Cena:** Verdura + Huevo + Fruta
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Macarron Integral, Cebolla Dado_mias, Zanahoria, Tomate Triturado Lomo al Ajillo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Aceite Oliva, Ajo Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Cc, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva, Vinagre Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 623 **Lip:** 19,15 **Prot:** 35,80 **HC:** 75,98	27 Lentejas Hortelanas Lenteja Pardina, Patata Nueva, Tomate Frito, Cebolla Abadejo al Limón Abadejo Filete, Aceite Oliva, Sal Yodada, Limon Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Cc, Maiz Dulce, Aceite Oliva, Vinagre Pan Integral y Agua Barra 240g Int Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 611 **Lip:** 16,48 **Prot:** 40,94 **HC:** 75,82	28 Crema Fina de Patata Patata Nueva, Cebolla, Aceite Oliva, Sal Yodada Albóndigas de Pollo Estofadas Albondiga Pollo_frimesa, Tomate Triturado, Cebolla, Harina Fina Maiz Zanahoria en Guiso Pan y Agua Pan Fruta de Temporada Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 614 **Lip:** 17,76 **Prot:** 21,38 **HC:** 94,30	29 Sopa de Arroz con Calamares Arroz Vaporizado, Calamar Anillas, Cebolla, Tomate Triturado Tortilla Francesa de York Huevo Liquido, Fiambre Sandwich, Aceite Oliva, Sal Yodada Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Cc, Aceite Oliva, Vinagre, Sal Yodada Pan Integral y Agua Barra 240g Int Macedonia de Fruta Casera Pera Agua, Manzana Golden, Platano Banana Cc, Naranja Mesa **Kcal:** 503 **Lip:** 19,71 **Prot:** 20,01 **HC:** 61,96	30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana Zanahoria Dado Eco, Manzana Golden, Cebolla, Aceite Oliva Alubias Suaves Alubia Blanca, Patata Nueva, Tomate Triturado, Zanahoria Dado Eco Pan y Agua Pan Yogur Yogurt Natural **Kcal:** 494 **Lip:** 15,39 **Prot:** 21,65 **HC:** 67,05

mediterráneo

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.

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura, orígenes

Alimentos saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para compartir

Salud

Personas

Momentos para disfrutar

Educación

Normativas







Escanea nuestro código QR o pincha aquí para descubrir qué hay detrás de cada plato

SI HAS COMIDO...	...DEBERÍAS CENAR
PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

mediterráneo