Menú Ciudad Real in situ_Octubre 2026

Sin Cerdo - . - CEIP Jorge Manrique

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Arroz con Salsa de Pimientos Asados Croquetas de Bacalao Tomate Aliñado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	2 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Alubias Suaves Pan y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha de pavo y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	6 Macarrones Integrales con Salsa al Pepe Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Patatas Viudas Merluza a la Marinera Tomate Aliñado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9 Crema de Calabacín y Puerro Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Pan y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
12 FESTIVO	13 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	15 Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16 Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
19 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla Casera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	20 Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21 Sopa de Fideos Garbanzos Estofados con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Escalope de Merluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23 Arroz Pizzero Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	27 Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28 Crema Fina de Patata Filete de Pollo al Horno Zanahorias al Ajillo Pan y Agua Fruta de Temporada	29 Sopa de Arroz con Calamares Tortilla Francesa con Queso Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur DÍA PROTEÍNA VEGETAL

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_Octubre 2026

Sin Lactosa - . - CEIP Jorge Manrique

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha de pavo y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada PLATO ECO	**6** Macarrones Integrales con Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**7** Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	**8** Patatas a la Riojana Merluza a la Marinera Tomate Aliñado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**9** Crema de Calabacín y Puerro Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Pan y Agua Yogur sin Lactosa DÍA PROTEÍNA VEGETAL
12 FESTIVO	**13** Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**15** Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**16** Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur sin Lactosa DÍA PROTEÍNA VEGETAL
19 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla Casera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	**20** Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**21** Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	**22** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Merluza a la Romana Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**23** Arroz con Salsa de Tomate Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur sin Lactosa DÍA PROTEÍNA VEGETAL
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**27** Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**28** Crema Fina de Patata Albóndigas Mixta (cerdo/ternera) en Salsa Zanahorias en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	**29** Sopa de Arroz con Calamares Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur sin Lactosa DÍA PROTEÍNA VEGETAL

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_Octubre 2026

Sin PLV ni Plátano - . - CEIP Jorge Manrique

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha de pavo y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada (Sin Plátano) PLATO ECO	**6** Macarrones Integrales con Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada (Sin Plátano)	**7** Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada (Sin Plátano)	**8** Patatas a la Riojana Merluza a la Marinera Tomate Aliñado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**9** Crema de Calabacín y Puerro Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Pan y Agua Yogur de Soja DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL
12 FESTIVO	**13** Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada (Sin Plátano)	**14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada (Sin Plátano) PLATO ECO	**15** Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**16** Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur de Soja DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL
19 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla Casera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada (Sin Plátano)	**20** Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada (Sin Plátano)	**21** Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada (Sin Plátano)	**22** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Merluza a la Romana Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**23** Arroz con Salsa de Tomate Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur de Soja DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada (Sin Plátano)	**27** Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada (Sin Plátano)	**28** Crema Fina de Patata Albóndigas Mixta (cerdo/ternera) en Salsa Zanahorias en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada (Sin Plátano)	**29** Sopa de Arroz con Calamares Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur de Soja DÍA PROTEÍNA DE LA VEGETAL

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_Octubre 2026

Sin Huevo ni Frutos Secos - . - CEIP Jorge Manrique

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha pavo) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	6 Macarrones con Tomate (pasta sin huevo) Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	7 Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	8 Patatas a la Riojana Merluza a la Marinera Tomate Aliñado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	9 Crema de Calabacín y Puerro Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Pan y Agua Yogur
12 FESTIVO	13 Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	14 Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	15 Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	16 Sopa de la Huerta (Sin huevo) Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur
19 Lentejas Castellanas Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	20 Macarrones con Tomate (pasta sin huevo) Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	21 Sopa de Fideos (Pasta Sin Huevo) Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	22 Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Merluza con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	23 Arroz Pizzero Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur
26 Macarrones con Salsa Suave de Verduras (pasta sin Huevo/Gluten) Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	27 Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	28 Crema Fina de Patata Albóndigas Mixta (cerdo/ternera) en Salsa Zanahorias en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	29 Sopa de Arroz con Calamares Merluza al Horno Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	30 Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur

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_Octubre 2026

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha de pavo y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Permitida	**6** Macarrones Integrales con Salsa al Pepe Huevos Revueltos con Queso Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Permitida	**7** Sopa de Fideos Cinta de Lomo Fresca al Horno Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Permitida	**8** Patatas a la Riojana Caballa en Aceite Tomate Aliñado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**9** Crema de Calabacín y Puerro Tortilla Francesa Champiñón al Ajillo Pan y Agua Yogur
12 FESTIVO	**13** Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Permitida	**14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Permitida	**15** Arroz con Verduras Caballa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**16** Sopa de la Huerta Lomo al Ajillo Tomate Aliñado Pan y Agua Yogur
19 Crema de Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Casera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Permitida	**20** Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Permitida	**21** Sopa de Fideos Cinta de Lomo Fresca al Horno Arroz Pilaf Pan y Agua Fruta de Temporada Permitida	**22** Brócoli Gratinado Huevos Revueltos con Queso Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**23** Arroz Pizzero Cinta de Lomo Adobado al Horno Pimientos Asados Pan y Agua Yogur
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Permitida	**27** Judías Verdes Rehogadas con Patata Caballa con Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Permitida	**28** Crema Fina de Patata Lomo al Pepe Champiñón Rehogado Pan y Agua Fruta de Temporada Permitida	**29** Sopa de Arroz Tortilla Francesa de York Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur

mediterráneo

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano) NO KIWI NI MELÓN

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.