Menú Ciudad Real in situ_Noviembre 2026

Basal - . - Colegios Ciudad Real

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 FESTIVO	**3** Arroz con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Abadejo al Pimentón Abadejo Filete S/p, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 579 ***Lip:*** 16,69 ***Prot:*** 27,99 ***HC:*** 84,09 ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**4** Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Vino Blanco Pimientos Asados Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 562 ***Lip:*** 25,57 ***Prot:*** 30,59 ***HC:*** 53,78 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**5** Espaguetis Integrales al Ajillo Espaguetti Int 5kg_romero, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Pelado, Sal Yodada Tortilla Francesa con Atún Huevo Liquido, Atun Bolsa, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Integral y Agua Pan Integral Macedonia de Fruta Casera Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja, Manzana Golden ***Kcal:*** 575 ***Lip:*** 23,79 ***Prot:*** 21,85 ***HC:*** 66,57 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**6** Sopa Vegetal Fideos Nº2 Entrefino, Cebolla Pelada, Pimiento Lamuyo Rojo, Aceite Oliva Virgen Extra Cocido Vegetal Garbanzo Pedrosillano, Patata Pelada, Zanahoria, Ajo Granulado Repollo Rehogado Repollo, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Yogur Natural Yogurt Natural ***Kcal:*** 536 ***Lip:*** 16,25 ***Prot:*** 22,71 ***HC:*** 73,64 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta
9 Macarrones Integrales con Salsa al Pepe Macarrones Integrales, Champiñon Laminado, Nata 35% Montar, Cebolla Huevos Rellenos de Atún Huevo Cocido, Tomate Frito, Atun Bolsa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 587 ***Lip:*** 22,54 ***Prot:*** 25,12 ***HC:*** 69,10 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**10** Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Zanahoria, Calabacin, Espinacas Porcion Merluza a la Andaluza Merluza Filete S/p Pbo (60-120)g 14kg_garcimar, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 462 ***Lip:*** 19,32 ***Prot:*** 20,25 ***HC:*** 53,51 ***Cena:*** Arroz + Ave + Lácteo	**11** Guisantes Salteados con Jamón Guisante, Cebolla, Fiambre Sandwich F.s, Aceite Oliva Virgen Extra Pollo Asado Pollo Jamoncito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Patatas Panadera Patata Panadera, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 569 ***Lip:*** 19,14 ***Prot:*** 36,48 ***HC:*** 45,99 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**12** Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Guisante Palometa con Tomate Palometa Filete S/p, Tomate Frito, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Macedonia de Fruta Casera Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja, Manzana Golden ***Kcal:*** 664 ***Lip:*** 21,58 ***Prot:*** 28,83 ***HC:*** 91,86 ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**13** Crema de Coliflor, Patata y Zanahoria Patata Pelada, Coliflor, Zanahoria Dado, Tomate Triturado Garbanzos Encebollados Garbanzo Pedrosillano, Patata Dado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Granulado, Perejil Pan y Agua Pan Pistola Yogur Natural Yogurt Natural ***Kcal:*** 702 ***Lip:*** 23,45 ***Prot:*** 24,93 ***HC:*** 94,46 ***Cena:*** Pasta + Carne + Fruta
16 Crema Suave de Calabaza y Zanahoria (ECO) Zanahoria Dado, Patata Pelada, Calabaza Dado, Cebolla Albóndigas Mixta (cerdo/ternera) en Salsa Albondigas Caseras, Cebolla Pelada, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 610 ***Lip:*** 28,61 ***Prot:*** 21,66 ***HC:*** 69,39 ***Cena:*** Patata + Verdura + Fruta	**17** Fideuá de Verduras Fideua, Cebolla, Tomate Frito, Guisante Boquerones a la Andaluza Boqueron S/cabeza, Harina Fina Maiz, Aceite Girasol Alto Oleico, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 686 ***Lip:*** 23,30 ***Prot:*** 34,89 ***HC:*** 84,43 ***Cena:*** Verdura + Ave + Lácteo	**18** Lentejas Castellanas Lenteja Pardina, Patata Pelada, Tomate Frito, Cebolla Pelada Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Corte, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 611 ***Lip:*** 25,39 ***Prot:*** 25,46 ***HC:*** 73,33 ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**19** Patatas a la Riojana Patata Dado, Cebolla Pelada, Chorizo Guiso, Pimiento Lamuyo Rojo Merluza a la Gallega Merluza Filete S/p Pbo (60-120)g 14kg_garcimar, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Macedonia de Fruta Casera Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja, Manzana Golden ***Kcal:*** 590 ***Lip:*** 24,91 ***Prot:*** 24,44 ***HC:*** 71,13 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	**20** FESTIVO
23 Crema de Verduras ECO Patata Pelada, Zanahoria, Calabacin, Espinacas Porcion Tortilla de Patata con Cebolla Casera Huevo Liquido, Patata Pelada, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 487 ***Lip:*** 24,44 ***Prot:*** 14,59 ***HC:*** 54,58 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	**24** Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Macarron Integral, Zanahoria, Cebolla Dado_mias, Tomate Triturado Salmón en Salsa de Eneldo Salmon Porcion, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Harina Fina Maiz Ensalada de Lechuga y Cebolla Lechuga Iceberg Corte, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 604 ***Lip:*** 19,50 ***Prot:*** 30,78 ***HC:*** 69,64 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	**25** Lentejas Guisadas "de la Abuela" Lenteja Pardina, Patata Pelada, Tomate Triturado, Zanahoria Tortilla Francesa Huevo Liquido, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Corte, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 586 ***Lip:*** 22,35 ***Prot:*** 24,99 ***HC:*** 68,66 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	**26** Arroz con Salsa de Pimientos Asados Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Tiras, Cebolla Croquetas de Bacalao Croqueta Bacalao Casera, Aceite Girasol Alto Oleico Tomate Aliñado Tomate Ensalada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Integral y Agua Pan Integral Macedonia de Fruta Casera Platano Banana, Pera Conferencia, Naranja, Manzana Golden ***Kcal:*** 680 ***Lip:*** 24,30 ***Prot:*** 11,56 ***HC:*** 103,49 ***Cena:*** Patata + Ave + Fruta	**27** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Patata Cocida Dado, Judia Verde Plana, Zanahoria, Guisante Alubias Suaves Alubia Blanca Larga, Patata Pelada, Tomate Triturado, Zanahoria Dado Patatas Dado en Guiso Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra, Sal Yodada Pan y Agua Pan Pistola Yogur Natural Yogurt Natural ***Kcal:*** 622 ***Lip:*** 19,26 ***Prot:*** 23,82 ***HC:*** 83,52 ***Cena:*** Pasta + Carne + Fruta
30 Crema de Zanahoria ECO Patata Pelada, Zanahoria, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Arroz a la Cubana (con salchicha de pavo y huevo cocido) Salchichas Pavo 200g_oscar Mayer, Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Huevo Cocido Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg Corte, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco 6º Pan y Agua Pan Pistola Fruta de Temporada Platano Banana, Pera Conferencia, Manzana Golden, Naranja ***Kcal:*** 613 ***Lip:*** 18,36 ***Prot:*** 13,23 ***HC:*** 102,69				

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