Enero 2024

CEIP RAFAEL ALTAMIRA

Infantil y Primaria

CATERING 45
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8 Arroz con tomate Croquetas de bacalao Ensalada Murciana(tom, atún, ac. negra) Yogur *Cena: Crema de verduras y pollo al horno. Fruta.* 754.87 KC 19.11 PR 100.45 HC 30.22 LP 6.04 GS	**9** Potaje de garbanzos Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada *Cena: Verduras a la plancha y pescado al vapor. Fruta.* 799.94 KC 41.09 PR 88.99 HC 26.47 LP 6.26 GS	**10** Crema de zanahoria Lomo adobado con verduras Ensalada siciliana (lech,tom,olivas) Fruta de Temporada *Cena: Calabaza al horno y tortilla de patata. Fruta.* 518.13 KC 13.34 PR 62.80 HC 16.98 LP 5.16 GS	**11** Macarrones a la Siciliana Ventresca con zanahoria salteada Ensalada huerta (lech,pepino, zanah) Fruta de Temporada *Cena: Verdura al vapor y pechuga de pollo. Fruta* 812.41 KC 16.73 PR 97.01 HC 26.93 LP 7.71 GS	**12** Olleta alicantina ECO Albóndigas a la jardinera Ensalada lechuga, tomate y zanah Fruta de Temporada *Cena: Champiñones salteados y merluza al horno. Fruta* 839.96 KC 27.40 PR 90.03 HC 30.74 LP 5.63 GS
15 Crema de puerros Hamburguesa con kétchup Ensalada lechuga, remolacha y tomate Fruta de Temporada *Cena: Berenjenas con verduras y bonito y sopa. Fruta* 568.15 KC 20.99 PR 74.43 HC 18.04 LP 1.54 GS	**16** Espaguetis al pomodoro Tilapia con guisantes salteados Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Fruta de Temporada *Cena: Verduras asadas y tortilla francesa. Fruta* 747.96 KC 36.96 PR 105.49 HC 17.05 LP 3.16 GS	**17** Alubias ECO con calabaza Magro en salsa con verduras Ensalada de lech, espárragos, lombarda Fruta de Temporada *Cena: Pizza casera de verduras y ensalada. Fruta* 703.34 KC 42.23 PR 53.10 HC 18.30 LP 4.54 GS	**18** Sopa de pescado con arroz Rustidera de pollo Ensalada lechuga, remol. y aceit. Fruta de Temporada *Cena: Hervido valenciano y sándwich mixto. Fruta* 624.10 KC 24.58 PR 79.27 HC 21.25 LP 4.19 GS	**19** Lentejas castellanas Tortilla con pavo Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz) Yogur *Cena: Verdura al horno y pescado a la plancha. Fruta* 697.04 KC 39.28 PR 64.72 HC 27.55 LP 7.76 GS
22 Paella alicantina Rollitos de pavo y queso Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada *Cena: Crema de calabacín y lenguado al horno. Fruta* 865.80 KC 39.69 PR 114.15 HC 26.43 LP 9.42 GS	**23** Sopa de cocido Cocido casero completo Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Fruta de Temporada *Cena: Parrillada de verduras y lomo a la plancha. Fruta* 811.02 KC 54.43 PR 84.26 HC 25.36 LP 6.83 GS	**24** Tallarines al pesto rojo Merluza con pisto casero Ensalada de lech, espárragos, remol. Fruta de Temporada *Cena: Tortilla de espinacas y verduras a la plancha. Fruta* 706.35 KC 14.72 PR 104.40 HC 13.38 LP 2.14 GS	**25** Lentejas ECO a la jardinera Tortilla de calabacín Ensalada de toma, lechu y zanah Flan vainilla *Cena: Ensalada campera y queso fresco. Fruta* 610.50 KC 31.35 PR 64.92 HC 21.60 LP 4.70 GS	**26** Crema de verduras Lomo fresco con calabaza Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz Fruta de Temporada *Cena: Crema de calabaza y dorada al horno. Fruta* 627.81 KC 19.97 PR 64.45 HC 29.44 LP 9.70 GS
29 Hervido valenciano Pollo a la cazuela Ensalada lechuga, pepino y maíz Fruta de Temporada *Cena: Hummus de garbanzo con palitos de verdura. Fruta* 514.38 KC 20.33 PR 58.86 HC 19.74 LP 4.04 GS	**30** Garbanzos a la mediterránea Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceit y lombarda Yogur *Cena: Ensalada primavera con jamón y queso. Fruta* 728.22 KC 33.30 PR 65.05 HC 33.66 LP 7.49 GS	**31** Arroz a banda Libritos de jamón y queso Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Fruta de Temporada *Cena: Pescado al horno y ensalada con aguacate. Fruta* 922.52 KC 23.30 PR 128.17 HC 32.65 LP 5.16 GS	**Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.**	**Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos**

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

Fruta del tiempo: mandarina, plátano, manzana, naranja, caqui y pera.

Alérgenos de declaración obligatoria.