Octubre 2023

CEIP EL PALMERAL

Infantil y Primaria

CATERING 45
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de hortalizas Magro adobado con verduras Ensalada lechuga, remolacha y espárr. Fruta de Temporada *Cena: Tosta con hummus y pechuga finas hierbas. Fruta.* 530.54 KC 24.39 PR 62.73 HC 18.18 LP 4.27 GS	**3** Garbanzos con calabaza Croquetas de pescado Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz) Yogur *Cena: Champiñones salteados y huevos revueltos. Fruta.* 687.45 KC 26.25 PR 75.57 HC 28.05 LP 5.47 GS	**4** Sopa con fideos Pollo a la cazuela Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada *Cena: Crema de calabaza y pescado horno. Fruta.* 538.02 KC 28.62 PR 62.09 HC 17.40 LP 4.12 GS	**5** Fabada asturiana Tortilla de calabacín Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada *Cena: Consomé y pollo al ajillo con patatas. Fruta.* 658.00 KC 30.82 PR 45.43 HC 21.54 LP 5.10 GS	**6** Macarrones al pomodoro Fogonero en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate y maíz Helado *Cena: Wok de verduras y pavo en salsa. Fruta.* 629.73 KC 32.34 PR 79.23 HC 18.86 LP 4.59 GS
9 FIESTA	**10** Arroz con tomate Longanizas con coliflor salteada Ensalada siciliana (lech,tom,olivas) Fruta de Temporada *Cena: Calabacín a la plancha y tortilla con cebolla. Fruta.* 815.98 KC 28.30 PR 94.27 HC 34.04 LP 10.93 GS	**11** Lentejas ECO a la jardinera Tortilla con queso Ensalada de lech, zanah, remolacha Yogur *Cena: Crema de verduras y pizza vegetal. Fruta.* 645.54 KC 38.37 PR 59.98 HC 24.73 LP 7.71 GS	**12** FIESTA	**13** Espaguetis a la Toscana Merluza encebollada Ensalada de lechuga, tomate y ac.negras Helado *Cena: Ensalada mixta y hamburguesa plancha. Fruta.* 726.37 KC 28.54 PR 79.10 HC 31.47 LP 9.61 GS
16 Arroz a banda Rollitos de pavo y queso Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz Fruta de Temporada *Cena: Acelgas hervidas y pollo al horno. Fruta.* 791.82 KC 39.67 PR 105.58 HC 21.88 LP 8.02 GS	**17** Alubias a la mediterránea Tortilla con chorizo Ensalada lechuga, tomate y zanah Fruta de Temporada *Cena: Verduras al horno y lomo a la plancha. Fruta.* 701.25 KC 33.90 PR 49.86 HC 22.83 LP 5.59 GS	**18** Hervido valenciano Pollo asado con menestra Ensalada de lech, espárragos, lombarda Helado *Cena: Veruras a la plancha y pescado al horno. Fruta.* 502.80 KC 24.62 PR 35.34 HC 27.87 LP 7.43 GS	**19** Espirales a la napolitana Fogonero con verduritas Ensalada siciliana (lech,tom,olivas) Fruta de Temporada *Cena: Patata al horno y magro en salsa. Fruta.* 700.75 KC 27.96 PR 103.62 HC 16.67 LP 2.43 GS	**20** Crema de legumbres Lomo adobado con zanahoria salteada Ensalada lechuga, pepino y maíz Yogur *Cena: Coliflor hervida y salteado de huevo con verduras. Fruta.* 573.71 KC 28.08 PR 46.90 HC 19.34 LP 7.38 GS
23 Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceit y lombarda Fruta de Temporada *Cena: Pisto al horno y pescado a la plancha. Fruta.* 680.94 KC 26.63 PR 74.88 HC 26.48 LP 4.92 GS	**24** Tallarines al pesto Gallineta al horno Ensalada de lechuga, tomate y brotes soja Fruta de Temporada *Cena: Sopa de sémola y berenjena rellena. Fruta.* 698.88 KC 32.81 PR 100.93 HC 15.90 LP 3.82 GS	**25** Crema de calabacín Lomo fresco con guisantes salteados Ensalada de lechuga, remol. y pepino Helado *Cena: Brocheta de verduras y huevos al plato. Fruta.* 614.56 KC 23.73 PR 44.50 HC 35.74 LP 12.75 GS	**26** Sopa de pescado con lluvia Hamburguesa con kétchup Ensalada de lech, zanah. y espárr Fruta de Temporada *Cena: Chips de boniato y pescado al horno. Fruta.* 476.69 KC 22.22 PR 63.06 HC 13.36 LP 0.78 GS	**27** Olleta alicantina ECO Nuggets de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur *Cena: Verduras salteadas y pescado a la plancha. Fruta.* 756.10 KC 30.90 PR 76.64 HC 28.28 LP 6.66 GS
30 Arroz 3 delicias (pavo, tort, guis) Ventresca con salsa de tomate Ensalada lechuga, remolacha y tomate Fruta de Temporada *Cena: Crema de verduras y pavo a la plancha. Fruta.* 711.41 KC 25.52 PR 112.18 HC 16.09 LP 2.95 GS	**31** Sopa con estrellitas Albóndigas en salsa con verduras Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada *Cena: Brócoli al horno y pescado a la plancha. Fruta.* 699.11 KC 28.54 PR 70.48 HC 30.56 LP 6.42 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: melón, sandía, plátano, manzana, nectarina, ciruela y pera.

Alérgenos de declaración obligatoria.