Diciembre 2023

CEIP EL PALMERAL

Infantil y Primaria

CATERING 45
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.	**Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos**			**1** Olleta de legumbres ECO Pollo al horno con zanahoria Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada *Cena: Crema de verduras y pescado a la plancha. Fruta* 737.60 KC 37.06 PR 77.77 HC 23.96 LP 5.14 GS
4 Fideuá de pescado Rollitos de pavo y queso Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada *Cena: Tortilla de coliflor y cebolla y verduras al horno. Fruta.* 774.64 KC 40.22 PR 96.32 HC 23.20 LP 8.13 GS	**5** Lentejas ECO a la jardinera Tortilla de patata Ensalada lechuga, pepino y maíz Yogur *Cena: Pastel de verduras y lomo a la plancha. Fruta* 676.40 KC 34.96 PR 60.87 HC 29.29 LP 7.16 GS	**6** FIESTA	**7** FIESTA	**8** FIESTA
11 Arroz con tomate Flamenquines Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Fruta de Temporada *Cena: Alitas de pollo y aguacate con aceite. Fruta* 752.80 KC 14.34 PR 98.66 HC 26.55 LP 3.58 GS	**12** Crema de coliflor y brócoli Lomo adobado con calabacín Ensalada de cheff(lechu, tomate, atún) Fruta de Temporada *Cena: Verduras a la plancha y pescado al horno. Fruta* 563.10 KC 18.14 PR 69.02 HC 15.30 LP 5.06 GS	**13** Alubias ECO estofadas Rustidera de pollo Ensalada huerta (lech,pepino, zanah) Fruta de Temporada *Cena: Sémola y tortilla campesina. Fruta* 742.37 KC 38.33 PR 62.02 HC 19.53 LP 4.19 GS	**14** Macarrones a la napolitana Fogonero con verduritas Ensalada lechuga, remol. y aceit. Fruta de Temporada *Cena: Rustidera de pollo al horno con verduras. Fruta* 698.56 KC 28.04 PR 103.71 HC 16.35 LP 2.38 GS	**15** Garbanzos a la mediterránea Tortilla con queso Ensalada lechuga, tomate y zanah Yogur *Cena: Sopa con estrellitas y lomo a la plancha. Fruta* 695.90 KC 37.01 PR 66.26 HC 28.00 LP 7.87 GS
18 Hervido valenciano Lomo fresco con salteado campestre Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Fruta de Temporada *Cena: Dorada al horno con ensalada. Fruta* 603.84 KC 18.18 PR 56.69 HC 31.38 LP 9.99 GS	**19** Espirales con chorizo Merluza con guisantes rehogados Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada *Cena: Pizza casera integral con verduras. Fruta* 812.60 KC 35.13 PR 106.56 HC 24.67 LP 6.36 GS	**20** Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lech, espárragos, lombarda Fruta de Temporada *Cena: Verduras al horno y pescado al papillote. Fruta.* 1112.80 KC 65.34 PR 103.20 HC 44.49 LP 15.19	**21** Lentejas castellanas Tortilla campesina Ensalada lechuga, tomate y zanah Yogur *Cena: Ensalada mixta y lomo a la plancha. Fruta* 704.20 KC 38.68 PR 66.40 HC 27.98 LP 7.91 GS	**22** MENÚ ESPECIAL
25	**26**	**27**	**28**	**29**

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

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

Alérgenos de declaración obligatoria.