

Enero 2024



CEIP EL PALMERAL
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 Fogonero con guisantes salteados Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Fruta de Temporada Cena: Verduras asadas y tortilla francesa. Fruta. 751.35 KC 34.58 PR 106.09 HC 18.06 LP 2.75 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	<p>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</p>	

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

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

Alérgenos de declaración obligatoria.



Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos