

Marzo 2024



CEIP EL PALMERAL
Infantil y Primaria

CATERING 45
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</p>	<p>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</p>			<p>1 Macarrones a la napolitana Fogonero con verduritas Ensalada de lechuga, aceite y lombarda Fruta de Temporada Cena: Champiñones salteados y pollo al curry. Fruta. 694.99 KC 27.84 PR 102.88 HC 16.31 LP 2.37 GS</p>
<p>4 Hervido valenciano Lomo fresco con calabaza Ensalada lechuga, remolacha y tomate Fruta de Temporada Cena: Tosta de hummus y pescado a la plancha. Fruta. 607.21 KC 18.45 PR 56.92 HC 31.34 LP 10.01 GS</p>	<p>5 Garbanzos a la mediterránea Tortilla con queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur Cena: Verduras al horno y pollo a la plancha. Fruta. 700.07 KC 37.11 PR 67.15 HC 28.07 LP 7.88 GS</p>	<p>6 Espirales al pomodoro Merluza con menestra Ensalada lechuga, zanah, pepino Fruta de Temporada Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta. 690.54 KC 29.79 PR 103.28 HC 15.19 LP 2.59 GS</p>	<p>7 Alubias a la riojana Pollo con salteado campestre Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz) Fruta de Temporada Cena: Acelgas salteadas con lubina al vapor. Fruta. 709.28 KC 37.72 PR 54.11 HC 19.75 LP 4.23 GS</p>	<p>8 Arroz 3 delicias (pavo, tort, guis) Croquetas de pescado Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Fruta de Temporada Cena: Consomé y hamburguesa de lentejas. Fruta. 811.58 KC 15.24 PR 128.69 HC 24.41 LP 3.66 GS</p>
<p>11 Tallarines al pesto rojo Ventresca a la jardinera Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada Cena: Alcachofas salteadas y cuscús con especias. Fruta 719.02 KC 15.23 PR 106.54 HC 13.44 LP 2.14 GS</p>	<p>12 Arroz a banda Rollitos de pavo y queso Ensalada lechuga, tomate y lomb Fruta de Temporada Cena: Crema de boniato y huevos rellenos con cebolla. Fruta 783.12 KC 39.14 PR 104.23 HC 21.73 LP 8.00 GS</p>	<p>13 Lentejas ECO hortelanas Rustidera de pollo Ensalada de toma, lechu y zanah Fruta de Temporada Cena: Sopa de pescado y berenjena rellena. Fruta 760.74 KC 38.83 PR 93.12 HC 20.86 LP 4.15 GS</p>	<p>14 Crema de guisantes y puerro Lomo adobado con samfaina Ensalada huerta (lech, pepino, zanah) Fruta de Temporada Cena: Dorada a la plancha i quinoa con verduras. Fruta 559.62 KC 16.76 PR 72.69 HC 15.31 LP 4.91 GS</p>	<p>15 Olleta alicantina ECO Tortilla con calabacín Ensalada siciliana (lech, tom, olivas) Yogur Cena: Hervido con judías verdes y merluza en salsa verde. Fruta 658.78 KC 32.05 PR 57.58 HC 25.42 LP 6.74 GS</p>
<p>18 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con verduras Ensalada lechuga, pepino y maíz Fruta de Temporada Cena: Coliflor hervida y filete de ternera plancha. Fruta 681.65 KC 15.06 PR 77.79 HC 30.36 LP 5.54 GS</p>	<p>19 FIESTA</p>	<p>20 Arroz con tomate Libritos de jamón y queso Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Fruta de Temporada Cena: Pisto al horno y brocheta de pescado. Fruta 825.68 KC 11.97 PR 119.50 HC 30.72 LP 4.99 GS</p>	<p>21 Alubias estofadas Tortilla campesina Ens. mediterránea (lech, tom, espárr) Yogur Cena: Crema de champiñones y revuelto de huevos y puerro. Fruta 692.26 KC 38.37 PR 39.57 HC 24.01 LP 6.81 GS</p>	<p>22 Fideuá de carne Merluza a la bilbaina Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Fruta de Temporada Cena: Escalivada de verduras con aceitunas y carne picada. Fruta 841.31 KC 44.99 PR 109.65 HC 22.24 LP 4.59 GS</p>
<p>25 Lentejas castellanas Tortilla con zanahoria Ensalada lechuga, remolacha y espárr. Yogur Cena: Cuscús con verduras picadas y pechuga a la plancha. Fruta 683.42 KC 38.17 PR 62.26 HC 27.91 LP 7.90 GS</p>	<p>26 Crema de hortalizas Hamburguesa con kétchup Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de Temporada Cena: Puré de patata y zanahoria y pescado al horno. Fruta 515.40 KC 18.20 PR 65.90 HC 17.85 LP 1.49 GS</p>	<p>27 Sopa de cocido Cocido casero completo Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada Cena: Crema de verduras i pescado a la plancha. Fruta 815.99 KC 54.40 PR 84.14 HC 25.84 LP 6.90 GS</p>	<p>28 FIESTA</p>	<p>29 FIESTA</p>

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

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

Alérgenos de declaración obligatoria.

