

Octubre 2023



CEIP RAFAEL ALTAMIRA
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 Fiestas	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 Fiestas	13 Fiestas
16 Fiestas	17 Lentejas ECO a la mediterránea Tortilla con chorizo Ensalada lechuga, tomate y zanah Fruta de Temporada Cena: Verduras al horno y lomo a la plancha. Fruta. 691.42 KC 31.11 PR 79.60 HC 23.33 LP 5.28 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 Tilapia con verduritas Ensalada siciliana (lech,tom,olivas) Fruta de Temporada Cena: Patata al horno y magro en salsa. Fruta. 757.18 KC 38.48 PR 105.68 HC 17.25 LP 3.21 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 ketchup 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 estremitas 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.

