

Octubre 2023



CEIP RAFAEL ALTAMIRA  
Infantil y Primaria

**CATERING 45**  
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b> Crema de hortalizas    <b>Magro adobado con verduras</b>                      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</p>	<p><b>3</b> Garbanzos con calabaza    <b>Croquetas de pescado</b>                      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</p>	<p><b>4</b> Sopa con fideos    <b>Pollo a la cazuela</b>                      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</p>	<p><b>5</b> Fabada asturiana    <b>Tortilla de calabacín</b>                      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</p>	<p><b>6</b> Macarrones al pomodoro    <b>Fogonero en salsa verde</b>                      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</p>
<p><b>9</b>                      Fiestas</p>	<p><b>10</b> Arroz con tomate    <b>Longanizas con coliflor salteada</b>                      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</p>	<p><b>11</b> Lentejas ECO a la jardinera    <b>Tortilla con queso</b>                      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</p>	<p><b>12</b>                      Fiestas</p>	<p><b>13</b>                      Fiestas</p>
<p><b>16</b>                      Fiestas</p>	<p><b>17</b> Lentejas ECO a la mediterránea    <b>Tortilla con chorizo</b>                      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</p>	<p><b>18</b> Hervido valenciano    <b>Pollo asado con menestra</b>                      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</p>	<p><b>19</b> Espirales a la napolitana    <b>Tilapia con verduritas</b>                      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</p>	<p><b>20</b> Crema de legumbres    <b>Lomo adobado con zanahoria salteada</b>                      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</p>
<p><b>23</b> Lentejas con verduras    <b>Tortilla de patata</b>                      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</p>	<p><b>24</b> Tallarines al pesto    <b>Gallineta al horno</b>                      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</p>	<p><b>25</b> Crema de calabacín    <b>Lomo fresco con guisantes salteados</b>                      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</p>	<p><b>26</b> Sopa de pescado con lluvia    <b>Hamburguesa con ketchup</b>                      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</p>	<p><b>27</b> Olleta alicantina ECO    <b>Nuggets de pollo</b>                      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</p>
<p><b>30</b> Arroz 3 delicias (pavo, tort, guis)    <b>Ventresca con salsa de tomate</b>                      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</p>	<p><b>31</b> Sopa con estremitas    <b>Albóndigas en salsa con verduras</b>                      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</p>		<p>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</p>	<p>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</p>

**ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico**

**Fruta del tiempo: melón, sandía, plátano, manzana, nectarina, ciruela y pera.**

**Alérgenos de declaración obligatoria.**

