

Enero 2024



CEIP RAFAEL ALTAMIRA

Infantil y Primaria

**CATERING 45**  
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
<b>8 Arroz con tomate</b> 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	<b>9 Potaje de garbanzos</b> 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	<b>10 Crema de zanahoria</b> 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	<b>11 Macarrones a la Siciliana</b>  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	<b>12 Olleta alicantina ECO</b> 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
<b>15 Crema de puerros</b> Hamburguesa con ketchup  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	<b>16 Espaguetis al pomodoro</b>  Tilapia con guisantes salteados  Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Fruta de Temporada Cena: Verduras asadas y tortilla francesa. Fruta. 747.96 KC 36.96 PR 105.49 HC 17.05 LP 3.16 GS	<b>17 Alubias ECO con calabaza</b> 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	<b>18 Sopa de pescado con arroz</b>  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	<b>19 Lentejas castellanas</b> 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
<b>22 Paella alicantina</b> 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	<b>23 Sopa de cocido</b>  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	<b>24 Tallarines al pesto rojo</b>  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	<b>25 Lentejas ECO a la jardinera</b>  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	<b>26 Crema de verduras</b>  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
<b>29 Hervido valenciano</b>  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	<b>30 Garbanzos a la mediterránea</b>  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	<b>31 Arroz a banda</b>  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 style="text-align: center;"><b>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</b></p>

**ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico**

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

**Alérgenos de declaración obligatoria.**

