

Marzo 2024



CEIP RAFAEL ALTAMIRA  
Infantil y Primaria

**CATERING 45**  
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</b></p>				
<p><b>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</b></p>				
<p><b>4 Hervido valenciano</b></p> <p>Lomo fresco con calabaza</p> <p>Ensalada lechuga, remolacha y tomate</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Tosta de hummus y pescado a la plancha. Fruta.</i> 607.21 KC 18.45 PR 56.92 HC 31.34 LP 10.01 GS</p>	<p><b>5 Garbanzos a la mediterránea</b></p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogur</p> <p><i>Cena: Verduras al horno y pollo a la plancha. Fruta.</i> 700.07 KC 37.11 PR 67.15 HC 28.07 LP 7.88 GS</p>	<p><b>6 Espirales al pomodoro</b></p> <p>Tilapia con menestra</p> <p>Ensalada lechuga, zanah, pepino</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta.</i> 722.84 KC 35.48 PR 105.10 HC 15.22 LP 2.83 GS</p>	<p><b>7 Alubias a la riojana</b></p> <p>Pollo con salteado campestre</p> <p>Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Acelgas salteadas con lubina al vapor. Fruta.</i> 709.28 KC 37.72 PR 54.11 HC 19.75 LP 4.23 GS</p>	<p><b>1 Macarrones a la napolitana</b></p> <p>Fogonero con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga, aceite y lombarda</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Champiñones salteados y pollo al curry. Fruta.</i> 694.99 KC 27.84 PR 102.88 HC 16.31 LP 2.37 GS</p>
<p><b>11 Tallarines al pesto rojo</b></p> <p>Ventresca a la jardinera</p> <p>Ensalada lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Alcachofas salteadas y cuscús con especias. Fruta</i> 719.02 KC 15.23 PR 106.54 HC 13.44 LP 2.14 GS</p>	<p><b>12 Arroz a banda</b></p> <p>Rollitos de pavo y queso</p> <p>Ensalada lechuga, tomate y lomb</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Crema de boniato y huevos rellenos con cebolla. Fruta</i> 783.12 KC 39.14 PR 104.23 HC 21.73 LP 8.00 GS</p>	<p><b>13 Lentejas ECO hortelanas</b></p> <p>Lomo adobado con samfaina</p> <p>Ensalada de toma, lechu y zanah</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Sopa de pescado y berenjena rellena. Fruta</i> 743.14 KC 32.17 PR 94.33 HC 16.72 LP 5.11 GS</p>	<p><b>14 Crema de guisantes y puerro</b></p> <p>Rustidera de pollo</p> <p>Ensalada huerta (lech, pepino, zanah)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Dorada a la plancha i quinoa con verduras. Fruta</i> 577.21 KC 23.42 PR 71.48 HC 19.45 LP 3.96 GS</p>	<p><b>15 Olleta alicantina ECO</b></p> <p>Tortilla con calabacín</p> <p>Ensalada siciliana (lech, tom, olivas)</p> <p>Yogur</p> <p><i>Cena: Hervido con judías verdes y merluza en salsa verde. Fruta</i> 658.78 KC 32.05 PR 57.58 HC 25.42 LP 6.74 GS</p>
<p><b>18</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">FIESTA</p>	<p><b>19</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">FIESTA</p>	<p><b>20 Arroz con tomate</b></p> <p>Libritos de jamón y queso</p> <p>Ensalada lechuga, remol. y brotes soja</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Pisto al horno y brocheta de pescado. Fruta</i> 825.68 KC 11.97 PR 119.50 HC 30.72 LP 4.99 GS</p>	<p><b>21 Alubias estofadas</b></p> <p>Tortilla campesina</p> <p>Ens. mediterránea (lech, tom, espárr)</p> <p>Yogur</p> <p><i>Cena: Crema de champiñones y revuelto de huevos y puerro. Fruta</i> 692.26 KC 38.37 PR 39.57 HC 24.01 LP 6.81 GS</p>	<p><b>22 Fideuá de carne</b></p> <p>Merluza a la bilbaina</p> <p>Ensalada Morada (lech, lomb, pep)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Escalivada de verduras con aceitunas y carne picada. Fruta</i> 841.31 KC 44.99 PR 109.65 HC 22.24 LP 4.59 GS</p>
<p><b>25 Lentejas castellanas</b></p> <p>Tortilla con zanahoria</p> <p>Ensalada lechuga, remolacha y espárr.</p> <p>Yogur</p> <p><i>Cena: Cuscús con verduras picadas y pechuga a la plancha. Fruta</i> 683.42 KC 38.17 PR 62.26 HC 27.91 LP 7.90 GS</p>	<p><b>26 Crema de hortalizas</b></p> <p>Hamburguesa con ketchup</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Puré de patata y zanahoria y pescado al horno. Fruta</i> 515.40 KC 18.20 PR 65.90 HC 17.85 LP 1.49 GS</p>	<p><b>27 Sopa de cocido</b></p> <p>Cocido casero completo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanah. y lomb.</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Crema de verduras i pescado a la plancha. Fruta</i> 815.99 KC 54.40 PR 84.14 HC 25.84 LP 6.90 GS</p>	<p><b>28</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">FIESTA</p>	<p><b>29</b></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">FIESTA</p>

**ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico**

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

**Alérgenos de declaración obligatoria.**

