

Octubre 2024



CEIP RAFAEL ALTAMIRA

Infantil y Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</p>	<p>1 Garbanzos con calabaza</p> <p>Croquetas de pescado</p> <p>Ensalada lechuga, remolacha y espárr.</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Tosta con hummus y pechuga finas hierbas. Fruta.</p> <p>730.16 KC 21.78 PR 96.84 HC 24.27 LP 3.08 GS</p>	<p>2 Macarrones al pomodoro</p> <p>Fogonero con zanahoria salteada</p> <p>Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz)</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Champiñones salteados y huevos revueltos. Fruta.</p> <p>668.99 KC 36.09 PR 84.22 HC 19.12 LP 4.50 GS</p>	<p>3 Fabada asturiana</p> <p>Tortilla con calabacín</p> <p>Ensalada lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Crema de calabaza y pescado horno. Fruta.</p> <p>656.11 KC 30.53 PR 45.26 HC 21.55 LP 5.09 GS</p>	<p>4 Crema de hortalizas</p> <p>Rustidera de pollo</p> <p>Ensalada lechuga, zanah y brotes soja</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Consomé y pollo al ajillo con patatas. Fruta.</p> <p>599.44 KC 25.83 PR 70.76 HC 21.29 LP 4.42 GS</p>
	<p>7 Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Pollo a la cazuela</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Wok de verduras y pavo en salsa. Fruta.</p> <p>729.58 KC 38.08 PR 86.19 HC 20.92 LP 4.14 GS</p>	<p>8 Arroz con tomate</p> <p>Merluza encebollada</p> <p>Ensalada Morada (lech, lomb, pep)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verduras al vapor y tortilla con tomate. Fruta.</p> <p>671.63 KC 21.71 PR 111.49 HC 13.71 LP 2.38 GS</p>	<p>9</p> <p style="text-align: center;"><i>FIESTA</i></p>	<p>10 Espaguetis a la Toscana</p> <p>Longanizas con coliflor salteada</p> <p>Ensalada de lech, zanah, remolacha</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Crema de verduras y pizza vegetal. Fruta.</p> <p>923.74 KC 41.18 PR 80.14 HC 47.16 LP 17.33 GS</p>
<p>14</p> <p style="text-align: center;"><i>FIESTA</i></p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;"><i>FIESTA</i></p>	<p>16 Arroz con tomate</p> <p>Rollitos de york y queso</p> <p>Ensalada lechuga, tomate y zanah</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verduras al horno y lomo a la plancha. Fruta.</p> <p>829.43 KC 30.85 PR 116.42 HC 25.08 LP 9.62 GS</p>	<p>17 Crema de legumbres</p> <p>Lomo adobado con samfaina</p> <p>Ensalada de lech, espárragos, lombarda</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Veruras a la plancha y pescado al horno. Fruta.</p> <p>717.77 KC 31.48 PR 76.09 HC 15.79 LP 5.05 GS</p>	<p>18 Espirales a la napolitana</p> <p>Tilapia con verduras</p> <p>Ensalada siciliana (lech,tom,olivas)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Patata al horno y magro en salsa. Fruta.</p> <p>757.18 KC 38.48 PR 105.68 HC 17.25 LP 3.20 GS</p>
<p>21 Crema de calabacín</p> <p>Lomo fresco con guisantes salteados</p> <p>Ensalada lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Coliflor hervida y salteado de huevo con verduras. Fruta.</p> <p>697.25 KC 24.14 PR 69.73 HC 32.51 LP 10.29 GS</p>	<p>22 Tallarines al pesto rojo</p> <p>Gallineta con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga, aceit y lombarda</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Pisto al horno y pescado a la plancha. Fruta.</p> <p>779.54 KC 39.07 PR 104.41 HC 19.98 LP 5.00 GS</p>	<p>23 Lentejas castellanas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y brotes soja</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Sopa de sémola y berenjena rellena. Fruta.</p> <p>715.51 KC 37.36 PR 61.37 HC 32.29 LP 8.44 GS</p>	<p>24 Paella alicantina</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Ensalada de lechuga, remol. y pepino</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Brocheta de verduras y huevos al plato. Fruta.</p> <p>889.14 KC 28.56 PR 126.32 HC 28.01 LP 4.53 GS</p>	<p>25 Garbanzos estofados</p> <p>Pollo a la italiana</p> <p>Ensalada de lech, zanah. y espárr</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Chips de boniato y pescado al horno. Fruta.</p> <p>763.78 KC 39.01 PR 83.86 HC 25.82 LP 4.80 GS</p>
<p>28 Arroz 3 delicias (pavo, tort, guis)</p> <p>Ventresca con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verduras salteadas y pescado a la plancha. Fruta.</p> <p>715.13 KC 25.50 PR 113.00 HC 16.17 LP 2.96 GS</p>	<p>29 Sopa de cocido</p> <p>Cocido casero completo</p> <p>Ensalada lechuga, remolacha y tomate</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Crema de verduras y pavo a la plancha. Fruta.</p> <p>820.21 KC 54.65 PR 85.08 HC 25.89 LP 6.90 GS</p>	<p>30 Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa con verduras</p> <p>Ensalada lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Brócoli al horno y pescado a la plancha. Fruta.</p> <p>682.08 KC 14.73 PR 79.12 HC 30.21 LP 5.45 GS</p>	<p>31 Alubias a la hortelana</p> <p>Tortilla con pavo</p> <p>Ensalada de lech, espárragos, lombarda</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Verduras al vapor y berenjena rellena con queso. Fruta.</p> <p>546.74 KC 31.56 PR 23.60 HC 21.76 LP 6.15 GS</p>	<p style="text-align: center;">Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</p>

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

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

Alérgenos de declaración obligatoria.

