

MENÚ DEL MES DE MAYO 2022

C.E.I.P. LA ADUANA – Ctra. Villaviciosa, km 7 - CÓRDOBA - Tlf.:957379781

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	3 – ALBONDIGAS DE POLLO CON CALDO (muslos de pollo, pan rallado, huevo pasteurizado, ajo, caldo blanco) PATATAS A LO POBRE (patatas, cebollas, pimientos, jamón serrano) ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	4– ESPIRALES CON SALSA DE ATÚN (pasta, tomate frito, atún) TORTILLA DE JUDÍAS VERDES (huevo pasteurizado, verdura, ajo, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	5 – LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, cebolla, ajo, pimiento, tomate, puerro, zanahoria, arroz, chorizo) FLETÁN AL HORNO (pescado, ajo, perejil, AOVE, limón) RODAJAS DE TOMATE FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	6– CREMA DE VERDURAS (calabaza., puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes) LONGANIZAS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA Nº 1 (lechuga, tomate, maíz, AOVE) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-sopa-fruta	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta
9 – POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, ajo, cebolla, patata, pimiento, tomate, zanahoria, chorizo) HUEVOS COCIDOS CON TOMATE (huevos cocidos, tomate frito) ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	10– CREMA DE CALABACINES (calabacines, puerros, patatas) LOMO A LA PLANCHA (cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, AOVE, limón) ENSALADA Nº 2 FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	11 – PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (arroz, ajos, pimientos, tomate, jamón de cerdo, judías verdes, zanahorias, guisantes) ROLLITO PECHUGA PAVO ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	12– SOPA DE ESTRELLAS (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	13– SALMOREJO CORDOBÉS (tomate, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta
16– ALUBIAS ESTOFADAS (legumbre, patata, cebolla, ajo, pimiento, tomate, puerro, zanahoria, arroz) LOMOS DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS (pescado, ajo, AOVE, perejil, limón, zanahoria) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	17 – COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) CROQUETAS DE COCIDO ENSALADA DE COGOLLOS (cogollos, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	18 – CREMA DE VERDURAS (calabacín, patata, puerro, zanahoria, judías verdes, guisantes -queso rallado opcional-) PECHUGAS DE POLLO CON SALSA VERDE ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	19-SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE ESPINACAS (espinacas, huevo pasteurizado) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	20– CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate y queso) FILETE DE MELVA CON TOMATE ENSALADA Nº2 YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta
23 – JUDÍAS VERDES CON TOMATE (judías verdes, cebolla, tomate) ESCALOPE DE POLLO (pechuga, pan rallado, huevo pasteurizado) ENSALADA Nº 2 (lechuga, brotes de soja, zanahoria rall) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	24– LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, cebolla, ajo, pimiento, tomate, puerro, zanahoria, arroz) LOMOS DE SALMÓN AL HORNO CON ZANAHORIAS BABY (pescado, perejil, ajo, limón, AOVE, zanahorias) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	25- SALMOREJO CORDOBÉS (tomate, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	<p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">FERIA DE MAYO</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">FERIA DE MAYO</p>
Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-fruta		

Alérgenos (Reglamento 1169/2011 (UE): la información relativa al contenido de alérgenos de nuestros platos está disponible para su consulta, en el Centro Escolar.

Recuerda: practicar y fomentar el ejercicio físico, comer alimentos variados 5 veces al día, beber agua 2L/día, y proceder a la higiene adecuada de manos antes de comer y dientes después de comer

MENÚ DEL MES DE MAYO 2022

C.E.I.P. LA ADUANA – Ctra. Villaviciosa, km 7 - CÓRDOBA - Tlf.:957379781

30– LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, cebolla, ajo, pimiento, tomate, puerro, zanahoria, arroz)	31– ESPIRALES CON SALSAS DE ATÚN (pasta, tomate frito, atún)			
LOMOS DE SALMÓN AL HORNO CON ZANAHORIAS BABY (pescado, perejil, ajo, limón, AOVE, zanahorias)	TORTILLA DE JUDÍAS VERDES (verdura, ajo, AOVE)			
FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	ENSALADA			
FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL				
Sugerencia cena: ensalada- carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta			

Alérgenos (Reglamento 1169/2011 (UE): la información relativa al contenido de alérgenos de nuestros platos está disponible para su consulta, en el Centro Escolar.

Recuerda: practicar y fomentar el ejercicio físico, comer alimentos variados 5 veces al día, beber agua 2L/día, y proceder a la higiene adecuada de manos antes de comer y dientes después de comer