



MENÚ DEL MES DE ABRIL DE 2023

COMEDOR ESCOLAR DEL C.E.I.P. LA ADUANA

(VACACIONES DE SEMANA SANTA LUNES 3 A VIERNES 7)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10-ESPIRALES CON SALSA ADUANA (leche-harina-Bacon-mantequilla) PALITOS DE MERLUZA ENSALADA VERDE (lechuga-aove) FRUTA NATURAL-PAN BLANCO	11 – ALBONDIGAS CON CALDO (pollo-pan rallado-caldo blanco-Huevo pasteurizado) PATATAS A LO POBRE CON TAQUITOS DE JAMON (patatas dólar-pimiento verde y rojo Cebolla-jamón serrano) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	12-ARROZ TRES DELICIAS (arroz-pavo cocido-guisantes-Zanahoria-huevo pasteurizado-aove) CROQUETAS DE COCIDO TOMATE EN RODAJAS FRUTA-PAN BLANCO	13– SOPA DE PICADILLO (Pasta, ave, ajo, jamón, huevo cocido) TORTILLA DE PAVO Y QUESO (Huevo pasteurizado, fiambre de pavo y queso) ENSALADA N 2 (tomate, AOVE-b soja-zanahoria rallada) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	14– ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ (Legumbre, patata, ajo, cebolla, pimiento, zanahoria, arroz y tomate) FILETES DE MELVA CON TOMATE (melva-tomate frito-aove) ENSALADA DE COGOLLOS (cogollos, AOVE) YOGUR O FRUTA – PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta
17 JUDIAS VERDES CON TOMATE (judías verdes-tomate-aove) HUEVOS RELLENOS (huevo cocido-atún-mahonesa) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	18 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (AOVE, legumbre, pimiento, cebolla, ajo, tomate) LONGANIZAS DE POLLO TOMATE PICADO FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	19 VERDURAS SALTEADAS (AOVE, ajos, judías, verdes, guisantes, zanahorias) LOMO PLANCHA CON SALSA VERDE PATATAS PALILLO FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	20 ARROZ A LA CUBANA, (Arroz, cebolla, ajo, AOVE, tomate) FILETES DE CABALLA (caballa-aove-tomate frito) ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	21 POTAJE DE GARBANZOS (Legumbre, cebolla, pimiento, tomate, ajo, AOVE) TORTILLA ESPINACAS ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) YOGUR O FRUTA - PAN INTEGRAL
Sugerencia cena: verdura carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: sopa pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta
24- COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ternera, patata, zanahoria, judías verdes) CROQUETAS ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, maíz, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	25- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (Puerro, judías verdes, guisantes, patata, calabaza) PECHUGAS DE POLLO PLANCHA TOMATE RODAJAS FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	26 SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ternera, huevo cocido, jamón) TROZOS DE BACALAO CON ZANAHORIAS BABY (cortados y fritos en cocina) (merluza-ajo-perejil-aove Zanahoria babi) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	27 ESPIRALES CON BOLOÑESA (Pasta, bacon, tomate frito, cebolla) LOMO SAJONIA ENSALADA Nº 2 (lechuga, soja, zanahoria rallada., AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	28 SALMOREJO CORDOBÉS (tomate, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada, huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-arroz-fruta	Sugerencia cena verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena-verdura-pescado-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.